

**К. В. Динейка**

**КАРОЛИС ДИНЕЙКА**

**ДВИЖЕНИЕ,  
ДЫХАНИЕ,  
ПСИХО-  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
ТРЕНИРОВКА**

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ

Минск "Польмя" 1982

ББК 5354  
Д 46  
УДК 615.8

Динейка К.

Д 46 Движение, дыхание, психофизическая тренировка. — Мн.: Полымя, 1982 — 143 с., ил.  
70 к.

Психофизическая тренировка — это комплексный метод развития гармонии организма и творческой активности личности. Метод оптимально сочетает достижения лечебной и физической культуры, психотерапии и гигиены. Читателю предлагается 10 уроков психофизической тренировки с конкретными заданиями и комплексами упражнений. Указывается путь сохранения и восстановления здоровья.

Адресуется широкому кругу читателей.

Д 4110000000-121 Без объявл.—82  
М306 (05) —82

ББК 53.54  
615.34

© Издательство "Полымя", 1982

"Волшебник из Друскининкай" — так называлась одна из многочисленных статей о Каролисе Винцевиче Динейка. Человек этот действительно творил чудеса. Солнце, воздух, вода, дыхание, движение, массаж, психофизические тренировки были его главными волшебными средствами. В этом могли убедиться тысячи людей, которым посчастливилось отдохнуть в Парке лечебной физкультуры и климатолечения курорта Друскининкай, тренироваться в оздоровительных группах, дышать насыщенным ионами воздухом парка, получать заряд бодрости и закалки в водопадах каскадных купален, проходить комплекс оздоровительных процедур во Дворце здоровья, совершать прогулки хорошего настроения по экзотическим маршрутам "Солнечной тропе" и "Звездной орбите", воспринимаемые как путешествия в сказку.

Организатор всех этих чудес — автор предлагаемой вам книги, заслуженный деятель здравоохранения Литовской ССР Каролис Динейка. Каждое из его творений могло украсить человеческую жизнь, каждое призвано нести радость многим.

Каролис Динейка широко известен и как автор многих популярных книг, пропагандирующих эффективные оздоровительные средства физической культуры. Для его книг характерно сочетание глубокого научного подхода к проблемам оздоровления с конкретными и ясными практическими рекомендациями, с живостью изложения. Это результат многолетнего целеустремленного труда, большого практического опыта, творческого решения важных методических проблем физического воспитания.

К. Динейка обладал разносторонними познаниями в области теории и практики физической культуры. Высокоэрудированный физиолог, психолог, специалист в области лечебной физкультуры и массажа, он прошел путь легкоатлета и тренера, преподавателя физвоспитания и организатора Каунасского института физической культуры...

Книга "Дыхание, движение, психофизическая тренировка" — дальнейшее развитие идей, отраженных в его книге "Дыхание, движение, здоровье", изданной в 1966 и переизданной в 1978 году.

Главная особенность предлагаемой книги — подробное и общедоступное описание методов и приемов психофизической тренировки, позволяющих резко повысить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий за счет включения мощных резервов психики. "...Источник ощущений усталости помешают обыкновенно в работающие мышцы; я же помешаю его... исключительно в центральную нервную систему", — писал выдающийся русский физиолог Н. М. Сеченов. Академик И. П. Павлов неоднократно подчеркивал, что головной мозг "держит в своем ведении все явления, происходящие в теле". Сочетание физических и психических тренировок имеет важное значение в формировании гармонически развитого человека, активного строителя нового общества. "Мы — материалисты и потому знаем, — писала Н. К. Крупская, — что физическое и психическое — это нечто неразрывное и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится лишь в здоровом теле".

Как известно, наша республика выступила инициатором создания на государственной основе системы комплексного оздоровления людей средствами физической культуры непосредственно по месту жительства. В соответствии с постановлением ЦК КПБ, СМ БССР и Белсовпрофа № 417 от 30 декабря 1977 г. "О мерах по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства" в республике повсеместно создается сеть физкультурно-оздоровительных комбинатов, где будут созданы все условия для физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и природно-климатических и закаливающих тренировок людей. Создается фактическая индустрия здоровья. Книга К. Динейка "Движение, дыхание, психофизическая тренировка" способна стать составной частью методического обеспечения этого важного социального эксперимента. По словам К. Динейка, он всю жизнь мечтал о создании системы и материальной базы комплексного оздоровления людей средствами физической культуры, включающими природные факторы...

До конца своих дней Каролис Винцевич Динейка плодотворно работал в Парке лечебной физкультуры и климатолечения г. Друскининкай. Годы были не властны над его творческим интеллектом, дерзостью замыслов, личным обаянием.

"Движение, дыхание, психофизическая тренировка" — последнее произведение автора. Он работал над рукописью на последнем, 84-м году своей жизни, работал с воодушевлением и страстным желанием передать читателям свой опыт, свои знания, свои представления о высших нравственных ценностях жизни.

Впрочем, прочтите книгу, и вы сами почувствуете живость авторской мысли, убедительную силу слова...

*Председатель Республиканской федерации физкультурно-оздоровительной работы с населением профессор Р. Г. Жбанков.*

## НЕИСЧЕРПАЕМЫ ДУХОВНЫЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА, УМЕЮЩЕГО УПРАВЛЯТЬ ИМИ

О значении движения, т. е. двигательной (скелетно-мышечной, или моторной) и сознательно управляемой активности, для здоровья известно с незапамятных времен, ибо человек с колыбели тянулся и тянется к движению, как цветок к солнечному свету. Потребность в движении и активности в общебиологическом плане является основой жизни и здоровья.

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Великие поэты (например, Генрих Гейне), вдохновляющие нас эмоциональным гимном прекрасному, часто отождествляли красоту и здоровье. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения во многих областях нашей жизни. Активный и здоровый человек обычно чувствует себя молодым и стремится к красоте, как физической, так и духовной.

Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной тренировки и разумной деятельности достигается гармоничное развитие личности, основными качествами которой являются физическое совершенство, моральная чистота и духовное богатство.

Советская школа педагогики, психологии и медицины располагает методами воспитания и самовоспитания, которые не только способствуют увеличению духовных и физических сил человека, но и помогают управлять ими. К таким методам самовоспитания относится психофизическая тренировка — одна из форм лечебной физкультуры, использующая общеразвивающие и специальные упражнения в целях повышения функциональных возможностей организма и восстановления здоровья и выносливости в труде. Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга.

Организуется психофизическая тренировка с учетом научно обоснованной советской системы физической культуры, психологии и психотерапии и включает некоторые дыхательные упражнения йогов и точечный массаж.

Механизм сочетания элементов психотерапии и психологии деятельности с физическими упражнениями во многом обосновали физиологи и психотерапевты нашей страны — М. Р. Могендович, В. Мешка, И. З. Вельвовский, а также сотрудники Парка лечебной физкультуры и климатолечения на курорте Друскининкай — К. Динейка и Н. Нарбут.

## В ЧЕМ СУЩНОСТЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

И медики, и психологи единодушны в своем мнении о роли нейро-регуляторных нарушений в процессе развития болезни и болезненных состояний под влиянием нервно-эмоционального напряжения. Достаточно человеку столкнуться с грубостью, испытать чрезмерное психо-эмоциональное напряжение, как все усилия медиков, направленные на лечение (или предупреждение) заболевания, могут оказаться безрезультатными.

Вместе с тем достаточно 8–12 занятий в месяц психофизической тренировкой по нашей методике для приобретения начальных навыков психической саморегуляции и восстановления психо-эмоционального равновесия. Даже короткий курс психофизической тренировки помогает обрести бодрость духа и желание приобщиться к регулярной физкультуре и созидательному труду.

Подтвердить сказанное можно множеством примеров из опыта работы кабинета психофизической тренировки в Парке лечебной физкультуры и климатолечения. Остановимся на одном из них.

Перед нами 72-летняя больная Н. В прошлом участница Великой Отечественной войны, добросовестная труженица. Тяжело болела, перенесла потерю близких людей. Впечатлительная, с явными чертами сангвиника, активная и деловая. Под влиянием резко выраженных реакций на конфликтные ситуации подвержена неустойчивости артериального кровяного давления. Больная прошла курс психофизической тренировки и усвоила основные механизмы сознательной регуляции некоторых функций организма, применяя самовоздействие при помощи изменения тонуса мышц, регуляции дыхания, образного представления желаемых перемен в организме и т. п., о чем речь пойдет ниже.

Нас интересовал вопрос о возможности сознательной регуляции артериального кровяного давления. Проведенный сеанс в течение 20 минут показал, что это вполне достижимо.

Данные первой пробы в состоянии бодрствования после физической нагрузки и после отдыха: пульс в покое – 76, артериальное давление – 180/100, а после 10 приседаний соответственно – 114, 220/110. После четырехминутного отдыха соответственно – 72, 210/105. Как видно, под влиянием нагрузки мышца сердца мобилизовалась, но сосуды не расширились (что было бы желательно).

Данные второй пробы после психофизической тренировки в положении лежа: пульс до сеанса – 76, артериальное давление – 210/105, во время сеанса (после десятиминутных воздействий в полудремотном состоянии): пульс – 64, артериальное давление – 130/85. Таково воздействие однократного сеанса психофизической тренировки на нервно-динамические процессы.

По данным канд. мед. наук Н. П. Нарбут, и групповые занятия психофизической тренировкой дают положительные результаты. Занимающиеся исключительно психофизической тренировкой приобретают основные навыки самообладания и регуляции функций организма. Особенно увеличивается эффект лечения (по сравнению с теми пациентами, которые принимали только бальнеопроцедуры) в сочетании с минеральными ваннами и циркулярным душем.

Роль психофизической тренировки особенно существенна в условиях резкого сокращения двигательной активности человека и вызванного



им разбалансирования и дисгармонии соматических, гуморальных и других процессов. Переживания, длительные психотравмирующие состояния на фоне имевшегося отклонения в состоянии здоровья (болезнь, переутомление, перенапряжение) провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Все это вызывает обострения и осложнения хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, а также вторичные изменения в мышцах и соединительной ткани.

Психофизическая тренировка, как показывают наблюдения, дает возможность больному и здоровому не только на время изолироваться от чрезмерного нервно-психического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха с целью уравновешивания нервных процессов, восстановления устойчивости организма к кислородной недостаточности и обновления психической энергии из имеющихся в организме резервов.

### **ВАЖНЕЙШИЕ ЗВЕНЬЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравновешиванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Как известно, от степени мышечного напряжения во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием релаксации (расслабления мышц) снижается поток импульсации от мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. В результате переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха, повышает устойчивость организма к кислородной задолженности, что благотворно влияет на ферментные системы, на кровоснабжение сердца и мозга. Предлагаемая нами система упражнений регулирует артериальное давление, активизирует кровеносные сосуды и капиллярную сеть, улучшает обеспечение организма кислородом, уравновешивает нервные процессы.

Психофизическая тренировка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т. п. Смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов, в том числе и сосудистой системы.

В психофизической тренировке большое значение имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием подушечками пальцев на биологически

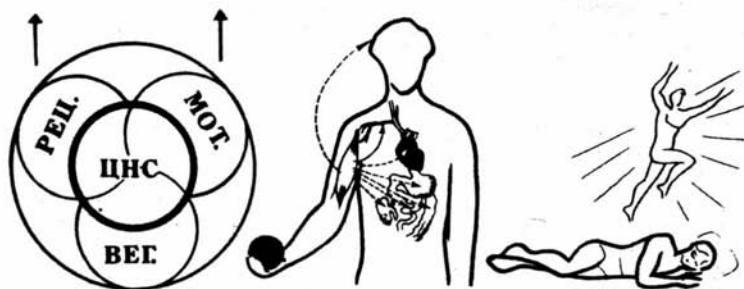


Рис. 1. Рефлекторные взаимоотношения основных функциональных систем организма

Рис. 2. Взаимосвязь мышечной и рефлекторной деятельности

Рис. 3. Идеомоторный акт

активные точки. Эти точки соответствуют вторичным изменениям в соединительной и мышечной тканях, вызванным теми или другими заболеваниями. Точечный самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звукодвигательными упражнениями, способствует нормализации местной трофики (питания) тканей.

Необходимо подчеркнуть, что психофизическая тренировка в сочетании с произвольной мышечной активностью и речевым подкреплением более эффективна, чем изолированное словесное самовнушение в аутогенной тренировке. Психический тонус intimately связан с мышечным тонусом. Следовательно, между уровнем мышечной активности организма и психическим тонусом существует взаимосвязь и взаимоподкрепление. В этом плане интересны наблюдения А. Крейндрлера, который установил, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют тревожное состояние. В этом состоит целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении неврозов.

Ведущим принципом в этих механизмах является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, оставляя следы как в центральной и вегетативной нервной системе, так и в сознании, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас тревожных условиях в быту и на работе. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга.

Общезвестно, что в динамике тренировки существенную роль играет психика, т. е. сознание и эмоции. Напомним, что сознание — это высшая, свойственная только человеку, форма отражения объективной реальности. Сознание, как высшая регулирующая функция нервной системы, стимулирует биоритмы мозга и эмоционально-смысловую устремленность человека к гармоническому развитию. Эмоции — это состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды переживаний человека. Соответственное (охранительное) возбуждение нервного механизма эмоций вызывает изменения важнейших физиологических функций и способствует формированию морально-волевых качеств человека.

Исключительно велико значение физических упражнений для повышения резервных сил организма. Убедительно это подтверждает теория М. Р. Могендовича о моторно-висцеральной регуляции, включающей деятельность мозга и внутренних органов. Эта теория объясняет нейродинамическое (активное) взаимодействие мышечной и нервной систем и механизм использования защитно-приспособительных сил с целью направленного регулирования процессов в организме и в состоянии нормы, и в состоянии нарушения здоровья.

В механизме взаимодействий нервных процессов особую роль играет наше сознание.

### ЗНАЧЕНИЕ АКТИВНОЙ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ

В советской системе физического воспитания и лечебной физкультуры тренировка строится на принципе активной сознательности. В физической культуре и медицине целенаправленное сознание издавна расценивается как мощный фактор, способствующий мобилизации защитных сил организма как у здорового, так и у больного человека. Сознательными действиями больной способен оградить себя от "ухода" в болезнь и предотвратить развитие патологического очага возбуждения, называемого доминантой.



Рис. 4. Самовнушение: а — выражение лица в состоянии бодрствования; б — во время внешнего сна; в — во время физиологического сна

Учение о доминанте (господствующем очаге возбуждения) разработано академиком А. А. Ухтомским. Он установил, что под влиянием болезни или эмоционального перенапряжения возбужденный нервный центр подкрепляет свою силу посторонними импульсами как в нормальных, так и в патологических условиях. По мере развития возбуждения он затормаживает другие текущие процессы (ответные реакции на раздражитель). Принцип доминанты — это общий принцип деятельности центральной нервной системы.

Доминанты могут быть чрезвычайно различными в зависимости от профессии человека, его характера, темперамента, увлечений, от общей устойчивости организма, чувствительности к отрицательным влияниям бытовых и деловых ситуаций, а также к изменениям климата.

Под влиянием болезни формируется извращенная доминанта как господствующий очаг возбуждения. Интенсивность этой доминанты усиливается многими посторонними импульсами: разговорами о заболевании, чтением медицинских справочников о возникновении, течении, последствиях болезни и т. п. Доминанта, словно бы набирая силу, все более затормаживает нормальные рефлексы (ответные реакции на раздражитель). В результате наступает расстройство многих функций организма. Чтобы не стать жертвой доминанты, надо стать ее командиром, этому и учит нас психофизическая тренировка.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Знание психогигиены и элементов психотерапии принесет пользу и здоровым и больным или выздоравливающим. Мы рассматриваем весь комплекс рекомендуемых упражнений как режим благоприятного (охранительного) возбуждения с целью общедоступного воспитания веры в собственные защитные силы организма. Цель подобной тренировки – восстановление трудоспособности и выработка жизнерадостности.

Психофизическая тренировка поэтапно ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта (Урок 2).

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истомы и легкости (Уроки 3–4).

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа (Урок 10).

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия (Уроки 3–4 и Урок 7).

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определенных поз со словесным текстом-формулой (Урок 7).

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе "феномена радости" по Павлову (Уроки 3–7).

7. Приобретение искусства общения с людьми (Урок 8).

Необходимо подчеркнуть и то большое значение, которое может оказать на процесс восстановления здоровья и увеличения его резервов внешняя среда.

## **ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ УВЕЛИЧИВАЮТ РЕЗЕРВЫ ЗДОРОВЬЯ**

Природа одарила человека поистине безграничными возможностями. Центры психофизиологической регуляции способны их развить в условиях нашего общества и советского здравоохранения таким образом, чтобы человек стал в десятки раз умнее, красивее, духовно богаче. Иначе говоря, человек призван не только соблюдать законы природы, но и изменять внешнюю среду на основе познания этих законов, подчиняя их и управляя ими.

Уместно вспомнить, что ритм физиологических процессов организма взаимосвязан с ритмом явлений природы, из которых особенно существенны солнечная радиация и магнитное поле Земли. Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависимы от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных функций в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуя его сближению с природой.

Наслаждение природой, картиной, музыкой сопровождается более или менее выраженными сдвигами в деятельности центральной нервной системы, что проявляется в тоне (напряжении) мышц, в секреции гормонов, а через них положительно влияет на трофику (питание) всего организма. Для нормального же функционирования мозга нужен не только кислород и питание, но и информация от органов чувств (сенсорная информация). Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции.

Под влиянием природы человек успокаивается, а это помогает ему подниматься выше обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность наблюдать природу словно бы через увеличительное стекло: то приближая приглянувшиеся объекты — деревья, изгибы реки, холмы и перелески, — то вновь их отодвигая. Страсти и вражда растворяются в великом спокойствии природы и бескрайних просторах Вселенной.

И действительно, с того момента, как Юрий Гагарин впервые в истории человечества "пробил брешь" в бескрайние просторы Космоса, люди Земли почувствовали себя обитателями не только планеты, но в какой-то мере и Космоса. Человек, по образному выражению литовского поэта Э. Межелайтиса, ногами стоит на Земле, а руками упирается в Солнце. Днем и ночью мы летим в Галактике среди космических светил и наш организм подвержен влиянию ритма космических волн.

## **ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ОБНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

Проблема профилактики старения в последние годы становится особенно злободневной. Наблюдениями геронтологов установлено следующее: 1) рост средней продолжительности жизни почти прекратился:

2) смертность в наиболее продуктивном, цветущем возрасте (30–45 лет) существенно увеличилась; 3) начался процесс "омоложения" болезней, особенно сердечно-сосудистых, у мужчин в возрасте 35–45 лет; 4) признаки атеросклероза и гипертонии отмечают даже у школьников; 5) увеличивается количество лечащихся в больницах и поликлиниках; 6) быстро возрастает количество тучных (в том числе и детей); 7) растет потребление алкоголя и табака.

Все эти явления современности подлежат строгому научному исследованию. Изыскиваются "противоядия", способные предотвратить одряхление организма.

Ученые считают, что противостоять чрезмерным нервно-эмоциональным напряжениям и способствовать улучшению общего состояния и работоспособности, а значит препятствовать раннему одряхлению организма, помогают оздоровительные мероприятия и психофизические упражнения, восстанавливающие взаимные двусторонние связи между всеми системами организма и средой. Необходимо подчеркнуть, что старение зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов, вполне управляемых (по принципу обратной связи) и позволяющих продлить тот период жизни, когда все возможности организма реализуются наиболее полно. Физическая культура и психофизическая тренировка оказывают такое влияние на организм, которое содействует активному долголетию.

Данные результатов тренировки в оздоровительных группах позволяют сделать выводы о том, что темпы старения нарастают в случае уменьшения двигательной-психической нагрузки. Однако спад психофизических сил даже в преклонном возрасте обратим, если воздействовать на организм средствами физической культуры, закаливания и психофизической тренировки. Особо важное значение в процессе обновления организма имеют бодрость духа, оптимизм и воля к жизни. Эти качества на фоне уравновешенности, активности и восстанавливающего отдыха обеспечивают действенное долголетие, которое украшают доброжелательность, доброта и жизненная мудрость.

## БУДЕМ ТВОРЦАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ (ДЕСЯТЬ УРОКОВ ШКОЛЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Действие спасает от смерти. Оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Чтобы применять упражнения и методические приемы психофизической тренировки с максимальной пользой для себя, следует с самого начала правильно их усвоить, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья.

Приступая к занятиям, следует настроиться на серьезное и последовательное освоение десяти уроков школы психофизической тренировки. Чем упорнее и терпеливее вы будете заниматься, проходя урок за уроком, тем надежнее и увереннее будете продвигаться по пути к активному и радостному долголетию, научитесь искусству самообладания, общения с людьми и восстановления истраченной энергии с некоторым избытком.

Итак, в добрый путь!

### УРОК I

Содержание: *Используем силу мысли. Будем улучшать осанку. Как поддерживать баланс между поступающей в организм пищей и расходом образующейся энергии*

#### ИСПОЛЬЗУЕМ СИЛУ МЫСЛИ

Тяга к еще недостигнутому – величайший импульс для человека, дающий жизнь его самым лучшим творениям.

*Рабиндранат Тагор*

Психологи считают, что мысль является отцом желания. Известно, что мысли влияют на наше сознание, усиливая или ослабляя господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Необходимо и полезно в психофизической тренировке использовать тонизирующее влияние мыслей.

Тонус – это интегральный уровень проявления мускульно-нервных процессов.

Очень важно, чтобы с самого утра наш мозг получил импульсы в форме мыслей, способных в течение дня (в быту, в труде, на отдыхе) влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроения во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Под влиянием мыслей, иногда даже мимолетных, зарождаются семена замыслов, предчувствий, эмоций, переживаний. Рано или поздно (но непременно!) они созревают, прорастают и расцветают, влияя на наше сознание и подсознательную сферу. Они оставляют прочные следы как в кратковременной, так и в долговременной памяти.

Каждый, занимающийся психофизической тренировкой, должен иметь свой собственный "кодекс" тонирующих мыслей. В него следует включать и свои мысли, и мысли, обнаруженные при чтении книг или позаимствованные при общении. Человечество и в отдаленном прошлом имело высокоинтеллектуальных представителей. Их мысли и суждения любопытны нам и сегодня. А некоторые из них остаются злободневными на протяжении веков и тысячелетий. Так, на философском симпозиуме, который проходил в Риме 2500 лет назад, известный поэт Федр высказал сожаление, что "рынок завален описаниями мельчайших подробностей жизни Геркулеса и Гомера. Но кто обсуждает в целом такие комплексные проблемы, как любовь, разум, движения человека?"

Утренний сеанс активизации самосознания и настройки на творческую активность (на фоне релаксации мышц) обычно влияет как сеанс гипноза I стадии в бодрствующем состоянии мозга. В полудремотном состоянии, как установил И. П. Павлов, высшая нервная деятельность подчиняется особым закономерностям: не сильные (как обычно в "дневном" состоянии), а слабые раздражители оставляют в нашем сознании и памяти более устойчивые следы. Хорошо воспринимаются мысли в словесном выражении, в образах сновидений, в музыкальных ассоциациях. Именно они эффективно воздействуют на наш мозг в полудремотном состоянии, на основе их формируются новые очаги возбуждения (доминанты), которые и способствуют обновлению и проявлению нервной энергии.

Такой внутренний процесс называют интуицией, вдохновением, озарением, способствующими живости мысли и целенаправленной творческой деятельности.

Поскольку и положительный, и отрицательный настрой зависит от направления тонирующих мыслей, необходимо воздерживаться от негативных мыслей.

Чтобы научиться творчески мыслить, следует развивать память, внимание, сосредоточенность и наблюдательность. Наряду с тренировкой мышления необходимо культивировать в себе такие духовно-эмоциональные качества, как чуткость, задушевность, великодушие, преданность, способность к самоотвержению. Особенно важно целеустремленно создавать общественное благо.

Итак, особенно полезны раздумья в минуты просыпания. Мысли, особенно до утренней гимнастики, пробуждают мозг и создают психологический настрой, который в течение дня будет теплиться в душе. Положи-



тельный настрой — источник добрых эмоций. А мудрая улыбка — это генератор созидательной энергии, необходимой нам в сфере и умственного и физического труда.

Эффективность в труде зависит от внутреннего импульса или тяги к еще недостигнутому. Такая тяга стимулирует интерес к поиску, к разгадке неразгаданного, что побуждает к размышлению, к концентрации внимания, создает тот душевный настрой, который М. Горький называл горением, творческим настроем, энтузиазмом.

Жизнь без творческого настроения и активного стремления к созиданию уподобляется жалкому прозябанию по принципу "моя хата с краю, ничего не знаю".

Конечно, каждому хочется, чтобы его жизнь и творческая деятельность протекали гладко, при всеобщем признании и взаимопонимании, словно бы под аплодисменты. Нередко нам хочется, чтобы все шло к лучшему без особых усилий, стихийно. Однако чем стала бы жизнь без неудач, усилий, борьбы противоположностей? В чем тогда была бы ее поэзия?

Итак, с самого утра следует закреплять настрой творческой активности и планомерно "отключать" себя от вредных привычек. Мы призываем добровольно отказаться от злобы, чрезмерной озабоченности, пассивности, а также от курения табака и привычки настраивать себя при помощи пива и вина.

Гигиенический режим — важнейшая составная часть системы психофизической тренировки, позволяющей нам обрести тот душевно-моральный настрой, без которого немислимо самовыражение способностей и ощущение счастливых мгновений в потоке жизни.

Очень вредно испытывать чувство страха. Добавим, что все разновидности страха у человека связаны с боязнью, сомнениями и неуверенностью, то есть с теми факторами, которые ведут к ослаблению его защитных сил и к чрезмерному выделению секрета эндокринных желез, отравляющей организм. То же самое можно сказать и о вреде зависти и клеветы. Нельзя не согласиться с писателем Г. Фильдингом, что "зависть — это губительный яд, который отравляет наши души, а клевета — орудие более ужасное, чем шпага, так как наносимые ею раны всегда неизлечимы".

Если в нашей душе есть хотя бы намеки на состояние боязни, неуверенности, озабоченности, то следует каждое утро в постели, перед наступлением полного пробуждения, провести сеанс аутогенной тренировки (хотя бы в течение 2–3 минут) по описанной ниже схеме. Условие: продолжайте лежать в утренней дремоте с закрытыми глазами.

*Упражнение 1.* 1. Повторяйте 2 раза: "Мой мозг еще дремлет, он очень прочно воспринимает словесное самовнушение".

2. Обратите внимание на вдох, выдох и небольшую паузу после выдоха. В соответствии с фазами дыхания повторяйте мысленно: "Вдох, выдох, пауза". Повторяйте 3 раза. Продолжайте так дышать, но без пауз, производя выдох через рот удлиненной слабой струей. При этом образно представляйте, что с выдохом уходят в пространство неблагоприятные чувства и привычки. Во время выдоха произнесите: "Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность". Повторяйте 5–10 раз.

3. Теперь скажите полупрошепотом: "Нервная система вполне подготовлена к восприятию самовнушений" и повторяйте шепотом следующие, заранее заученные фразы:

1. "Я верю в защитные силы своего организма".

2. "Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее".

3. "Я счастлив (счастлива) – все идет к лучшему".

**Примечание.** Каждую фразу следует произносить с закрытыми глазами по 10 раз. Счет вести на пальцах или перебирая узелки на веревочке. Дышать неглубоко и произвольно, то есть так, чтобы было легко и приятно.

Если произвольно настроение портится, то сеанс самовнушения следует отложить и проводить его в любое время дня иначе.

**Вариант П.** Сядьте удобно, как бы в положении воображаемой истомы. Впечатление такое, что вы как бы "размякли" на солнышке, вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко (6–8 раз). Затем вдохните животом (диафрагмой) и выдохните через рот узкой и слабой струей и образно представьте, что вы этой струей, как спиралью, обволакиваете все тело, начиная с ног и до шеи. Повторяйте это упражнение 6–8 раз и во время выдоха каждый раз мысленно произнесите: "Я ограждаю свое сознание от неприятных эмоций". Во время последних двух выдохов говорите: "Я теперь огражден от неприятных эмоций".

Закончив упражнение, напрягите мышцы рук и ног и расслабьте их. Два-три раза подышите, имитируя зевок. Затем встаньте, посмотрите в зеркало и улыбнитесь, вспоминая что-нибудь очень приятное.

В заключение предлагаем вашему вниманию несколько суждений, симпатичных автору. Возможно, они будут интересны и некоторым читателям, а то и побудят их к размышлениям и творчеству.

"Кто к тайнам жизни рвется мыслью каждой, в своей душе находит он родник".

*В. Гете*

"Творческие силы ума остаются бесплодными, если нет энтузиазма и волевой целенаправленности".

*А. Андропов*

"Люди стремятся научиться чему угодно, только не умению мыслить. Они стараются рассуждать логически, не заботясь о том, чтобы правильно мыслить. Они путают эти вещи".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"Теоретик верит в логику. Ему кажется, будто он презирует мечту, интуицию и поэзию. Он не замечает, что они, эти три феи, просто переоделись, чтобы обольстить его, как влюбчивого мальчишку".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"В основе любого открытия лежит элементарная человеческая эмоция, именуемая изумлением".

*А. Эйнштейн*

"Полет идей такая же реальность, как ветер, как полет птицы".

*Р. Бах*

"Обобщай, но не догматизируй".

*М. Кейдин*

"Мыслители подобны орлам, одиноко парящим в небесной лазури, высоко над землей, вдали от суеты и пошлости обыденной жизни".

*Джек Лондон*

"Если вечно толчешься на людях, то и говорить не о чем".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

## БУДЕМ УЛУЧШАТЬ ОСАНКУ

Плохая осанка, как и тучность, препятствует психофизическому совершенствованию.

Поэтому постарайтесь критично оценить свою осанку. Встаньте вплотную спиной к шкафу. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы, и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

Чтобы укрепились мышцы спины и брюшного пресса, 2–3 раза в день (перед едой) встаньте к шкафу или стенке так, как указано выше. Чтобы не было просвета между стеной и поясницей, втяните живот (особенно низ живота), а если имеется наклонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти – туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Это упражнение (стоя у стены) продолжается от 60 секунд до 2–3 минут. Удлинять время следует постепенно. Дышать произвольно. Закончив "стояние у стены", пройдите по комнате, потряхивая поочередно руками и ногами. Затем пройдите с хорошей осанкой (как будто стоите у стены). Дышите произвольно.

В течение дня – стоя, сидя – шею следует держать вертикально. В положении сидя нужно опираться о спинку стула.

Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3–4 недель.

Слабость мышц спины вызывает искривление позвоночника (кифоз – сутулость, сколиоз – боковое искривление позвоночника). Нарушение естественной кривизны позвоночника затрудняет функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а то и вызывает смещение органов пищеварительного тракта. Вот почему, выполняя упражнение утренней гигиенической гимнастики, нужно следить за осанкой: не сутулиться, шею держать вертикально, низ живота немного подбирать.

Исправлению дефектов осанки очень помогают четыре упражнения, которые следует выполнять 2–3 раза в день до еды или 2 часа спустя после еды.

*Упражнение 2* (рис. 5, 1). Стоя, несколько раз подышать, активизируя выдох (подбирая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу, показанную на рисунке. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу. И так 6–8 раз подряд.

*Упражнение 3* (рис. 5, 2). Сесть между пяток, как показано на рисунке, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10–30 секунд, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторять 6–8–12 раз.

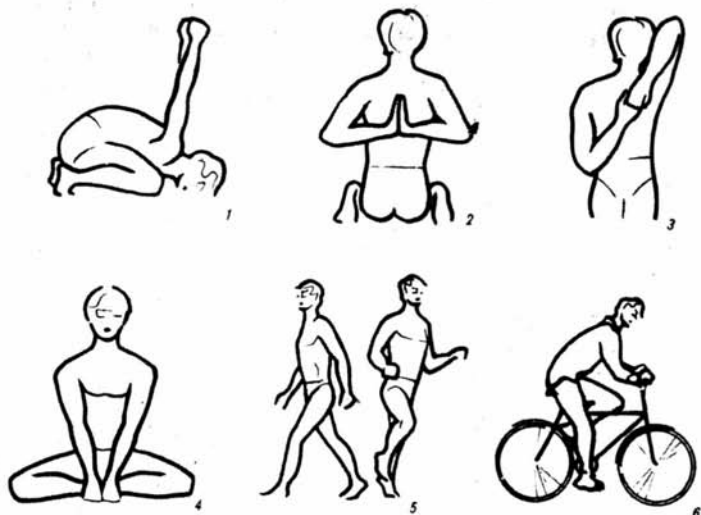


Рис. 5. Упражнения для выработки правильной осанки

Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя и сидя.

**Упражнение 4** (рис. 5, 3). Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рисунке. Через каждые 5–10 секунд менять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Дышать произвольно.

**Упражнение 5** (рис. 5, 4). Сидя на коврик "по-турецки" или так, как показано на рисунке (ноги согнуты), стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подобран). Дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно детям, которые любят сидеть у телевизора. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20–30 секунд напряженного сидения посидеть немного расслабившись.

На осанке, как и на общем состоянии здоровья, отрицательно сказывается тучность: мышцы брюшного пресса слабеют, жир отлагается преимущественно в области живота. Чтобы противостоять этому, необходимо наряду с выполнением описанных выше упражнений специально укреплять мышцы живота во время медленной ходьбы.

**Упражнение 6.** На 2 шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие 2 шага – выдох, сильно подбодирая живот – от подложечной ямки до низа. Упражнение простое, но поначалу его выполнение потребует волевых усилий. Повторять упражнение два раза в день (можно идя на работу и с работы) 10–30–60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ БАЛАНС МЕЖДУ ПОСТУПАЮЩЕЙ В ОРГАНИЗМ ПИЩЕЙ И РАСХОДОМ ОБРАЗУЮЩЕЙСЯ ЭНЕРГИИ

Чтобы избавиться от тучности, мало отказаться от переедания. Обязательно следует давать организму физическую нагрузку, что будет способствовать усвоению лимита кислорода, необходимого для обеспечения здоровья. Лучшим видом нагрузки (если разрешает врач) является чередование ходьбы и бега трусцой на дистанции 4 км. Степень интенсивности такой физической нагрузки для лиц не старше 60–70 лет устанавливается с учетом рекомендаций, приведенных ниже (лицам старше 60–70 лет нагрузку ограничивает врач).

**Упражнение 7** (рис. 5). Необходимо сосчитать пульс в покое в течение 15 секунд, а затем умножить его на 4. Затем нужно сделать 10 приседаний в течение 20 секунд (вдохнуть, приседая, — одна секунда, выдохнуть, вставая, — вторая секунда). После приседаний нужно сразу же подсчитать пульс таким же образом, как в покое.

Если разница в пульсовой реакции будет не более 10, то степень нагрузки в виде ходьба — бег трусцой может быть средней (со скоростью 5,0–6,5 км в час или велосипед 8–16 км в час); если разница пульса будет не более 20, то — ходьба — бег может быть легкой интенсивности (3,0–5,5 км в час или велосипед — 5–8 км в час) и если разница пульса будет не более 30, то нагрузка — ходьба — бег или велосипед — должна быть очень легкой (2,5–3,0 км в час). Если же разница в пульсовой реакции до и после приседаний достигает более 35–40, то обязательно следует методику физической нагрузки согласовать со специалистом лечебной физкультуры.

Подчеркнем, что всем без исключения начинать ходьбу — бег необходимо только с легкой или очень легкой степени интенсивности.

Эффективность этой методики проявится в том, что постепенно будет уменьшаться объем мета в области талии и объем живота, а это очень важно, и дышать во время ходьбы — бега трусцой станет через нос все легче и приятнее. Если же будете есть только при ощущении легкого голода, то и лишний вес будет обязательно снижаться. Допустимое уменьшение веса в течение месяца — три килограмма.

Активное долголетие и трудовая выносливость в значительной степени зависят от рационального ритма труда и активного режима отдыха, в программу которого целесообразно включать разнообразные виды физических упражнений и подвижных игр.

Установлено, что активный отдых дает наилучший результат, если его интенсивность и длительность определяют с учетом трудовой нагрузки занимающихся, их физической подготовленности и состояния здоровья.

На основе этих показателей каждый может ориентировочно определить для себя медицинскую группу, оздоровительный комплекс, объем и интенсивность тренировки. В решении этих вопросов вам помогут специальные таблицы, составленные советскими учеными (И. И. Лихницкая, Л. А. Бутченко, Э. Л. Гриншпан, М. М. Харламова и др.), — см. табл. 1 и табл. 2.

При занятиях по оздоровительной программе нужно избегать перенапряжения, признаком которого являются: раздражительность, бессонница, неприятные ощущения в груди, длительное учащение пульса

и дыхания, вялость. При появлении этих признаков необходимо временно прекратить тренировки и посоветоваться с врачом с целью пересмотра нормы двигательной нагрузки.

Таблица 2 поможет вам определить интенсивность и длительность физических нагрузок при активном отдыхе в соответствии с медицинской группой. Следует иметь в виду, однако, что классификация профессий по группам труда дает лишь ориентировочное представление об энергетических затратах. Если же имеются отклонения от нормы в состоянии здоровья, то начинать следует с лечебной физкультуры и психофизической тренировки.

Табл. 1. К какой медицинской группе себя отнести

Группа	Общая характеристика группы	Профессия по интенсивности трудовой деятельности
Первая	Лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, систематически занимающиеся физическим трудом или физической культурой (адаптированные к физическим нагрузкам)	С высокой физической активностью (строительные и сельскохозяйственные рабочие, металлурги, горнорабочие, шахтеры, лесорубы, грузчики, сталевары, дорожные рабочие и др.)
Вторая	Лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, не занимающиеся физическим трудом, физической культурой (не адаптированные к физическим нагрузкам)	С физической активностью средней интенсивности (работники сферы обслуживания и автоматизированных производств, шоферы, продавцы, санитарки, станочники, домохозяйки, почтальоны, кондукторы и водители трамваев, автобусов, поездов, метро и др.)
Третья	Лица, имеющие различные хронические заболевания, которые не препятствуют выполнению обычной трудовой и бытовой деятельности (практически здоровые)	С малой физической активностью (канцелярские и научные работники, служащие, учителя, врачи, инженеры, работники пультов управления, юристы, экономисты, архитекторы, художники, писатели, студенты, машинистки, диспетчеры, неработающие пенсионеры и др.)

Табл. 2. Интенсивность и длительность физических нагрузок при активном отдыхе

Занятия	Медицинские группы		
	Первая	Вторая	Третья
Утренняя гигиеническая гимнастика	Комплекс из 12-16 упражнений с количеством повторений 8-12, продолжительность занятия 15-20 мин	Комплекс из 8-12 упражнений с количеством повторений 6-8, продолжительность занятия 10-15 мин	Комплекс из 8-10 упражнений, с 4-6-кратным повторением. Продолжительность занятия 10 мин
Оздоровительная гимнастика	Комплекс из 30 упражнений с 12-кратным повторением каждого упражнения	Комплекс из 25 упражнений с 8-кратным повторением каждого упражнения	Комплекс из 20 упражнений с 6-кратным повторением каждого упражнения
Дозированная ходьба	а) по ровной местности на расстоянии 4-6 км, темп 7-8 км/ч (120-130 шагов в минуту) б) по песчаной дороге на расстоянии 3-4 км, темп 5 км/ч	а) по ровной местности на расстоянии 3-4 км, темп 5-6 км/ч (105-115 шагов в минуту) б) по песчаной дороге на расстоянии 2-3 км, темп 5 км/ч	а) по ровной местности на расстоянии 2-3 км, темп 3-4 км/ч (80-90 шагов в минуту) б) по песчаной дороге на расстоянии 1-2 км, темп 3 км/ч
	а) терренкур под углом 15° на расстоянии 3-4 км, темп 6 км/ч	а) терренкур под углом 15° на расстоянии 2-3 км, темп 2 км/ч	а) терренкур под углом 10° на расстоянии 1-2 км, темп 2 км/ч

Занятия	Медицинские группы		
	Первая	Вторая	Третья
Дозированный бег	1-я неделя: 800 м бега (темп 250-320 м/мин) + 400 м быстрой ходьбы (темп 6 км/ч) + 800 м бега (темп 6 км/ч) + повторить 3-4 раза	1-я неделя: 100 м быстрой ходьбы (темп 6 км/ч) + 200 м бега (темп 180-250 км/ч), повторить 5-6 раз	1-я неделя: 100 м быстрой ходьбы (темп 6 км/ч) + 100 м бега (темп 6 км/ч), повторить 3-4 раза
Езда на велосипеде	По ровной и пересеченной местности со скоростью 20 км/ч до 30-50 км	По ровной и слабопересеченной местности со скоростью 20 км/ч до 30 км	По ровной местности со скоростью 10 км/ч до 15 км
Плавание	В среднем темпе (со скоростью 50-70 м/мин) 15-20 мин	В умеренном темпе (со скоростью 20-50 м/мин) 15-20 мин с интервалами для отдыха	В медленном темпе (со скоростью 10-40 м/мин) 5-10 мин с отдыхом каждые 2-3 мин
Ходьба на лыжах	По ровной и пересеченной местности со скоростью до 12 км/ч на расстоянии 20 км	По ровной и слабопересеченной местности со скоростью до 9 км/ч на расстоянии до 15 км	По ровной местности со скоростью до 6 км/ч на расстояние 5-6 км (при температуре воздуха не ниже 10°C и силе ветра не более 5 м/с)
Катание на коньках	Тренировки 1,5-2,0 часа (рабочее время 50-70%, паузы 30-50%), скорость катания 30-35 км/ч	Тренировки до 1,5 часа (рабочее время 40-60%, паузы 40-60%), скорость катания до 30 км/ч	Тренировки до 1 часа (рабочее время 30%, паузы 70-75%), скорость катания 15 км/ч



Занятия	Медицинские группы														
	Первая				Вторая				Третья						
	20-30 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	70 лет	20-30 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	70 лет	20-30 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	70 лет
Спортивные игры	Время, мин (в среднем не более 1 часа)														
Бадминтон	60	40	20	10	5	40	30	20	10	-	20	15	10	5	-
Баскетбол	40	20	10	-	-	20	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Волейбол	60	40	20	10	5	40	30	20	15	-	20	15	10	5	-
Городки	60	60	40	20	10	60	40	20	10	6	40	30	15	-	-
Кегельбан	60	60	60	40	30	60	60	40	30	15	40	30	20	15	10
Теннис настольный	40	30	10	10	5	30	20	10	5	-	15	10	-	-	-
Теннис	60	40	30	20	5	40	30	20	10	-	20	15	10	5	-
Танцы	90	90	60	40	20	60	40	10	60	10	30	20	15	10	-

## УРОК 2

**Содержание:** *Восстановим естественный тип дыхания. Как научиться регулировать дыхание. Показатели устойчивости организма к кислородной задолженности. Тренировка экономого дыхания. Как дышать во время прогулки. Контрольные задания.*

### ВОССТАНОВИМ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТИП ДЫХАНИЯ

Основа жизни человека – ритм, данный каждому его природой, дыханием.

*К. С. Станиславский*

Сядьте удобно, чтобы мышцы не напрягались. Закройте глаза и образно представьте, что все в организме происходит ритмично, равномерно чередуется по времени. Сосредоточьтесь на том, что вдох, выдох и пауза (задержка дыхания) после выдоха чередуются.

У здорового человека сердце стучит (судя по пульсу) равномерно, а сокращение и расслабление предсердий и желудочков происходит ритмично.

Чтобы восстановить естественный тип дыхания, необходимо осознать, что грудобрюшная преграда (диафрагма – в виде двух куполов) – самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) – для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается (значит, диафрагма уплотняется и нажимает, массируя, на внутренности), а при выдохе живот уменьшается (значит, сокращаются мышцы) брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение). Такое дыхание называется диафрагмальным. Владеть этим типом дыхания, как и гармонично полным, крайне необходимо для повышения эффективности дальнейших занятий.

*Упражнение 8.* Диафрагмальное дыхание легче всего проводить лежа на спине, согнув ноги в коленях (рис. 6). Однако этому типу дыхания нужно научиться сидя и стоя.

Ритм дыхания дан природой, поэтому у каждого он индивидуален и зависит от общего состояния здоровья, смены эмоций и т. п. Напомним, что ритму дыхательных движений большое значение придавал один из основоположников советской физиологии – И. М. Сеченов. Он установил, что от ритма дыхательных движений зависят ритмы электрических потенциалов в продолговатом мозгу.

Смена циклов дыхания сопровождается изменениями кровообращения: во время вдоха ускоряется сокращение мышцы сердца; скорость распространения пульсовой волны во время вдоха увеличивается, во время выдоха – уменьшается, наполнение периферических сосудов кровью во время вдоха уменьшается, а во время выдоха – увеличивается.

Общезвестно, что дыхательную гимнастику можно успешно использовать с целью регуляции нервных процессов, что достигается сознательным и произвольным регулированием ритма дыхательных движений в покое. Отметим, что у занимающихся физическим трудом или физической культурой формируется навык, помогающий сочетать физическую нагрузку с наилучшим ритмом дыхания.

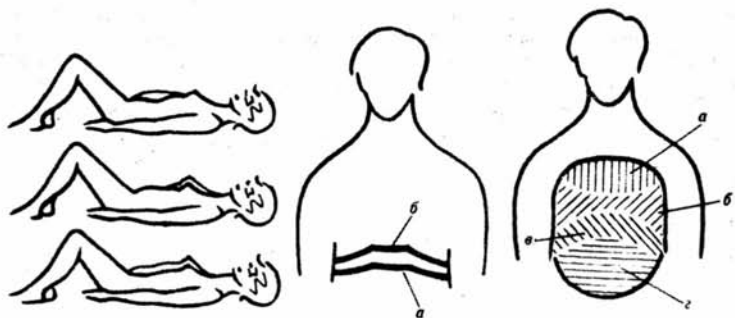


Рис. 6. Схема типов дыхания: диафрагмальное (вверху); грудное (в середине); гармонично полное (внизу)

Рис. 7. Движения диафрагмы: а — вдох, б — выдох

Рис. 8. Условные типы дыхания по зонам: а — верхнее реберное дыхание; б — грудное дыхание; в — верхнее диафрагмальное дыхание; г — нижнее диафрагмальное дыхание; а — г — гармонично полное дыхание

Когда будет восстановлен диафрагмальный тип дыхания, следует проверить, владеете ли вы гармонично полным типом дыхания, когда в процессе вдоха или выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы и брюшной пресс).

**Упражнение 9.** Наилучшим способом обретения навыков гармонично полного дыхания является такой. Необходимо удобно сесть с опорой спины о спинку стула. Сидеть не напряженно, шею держать вертикально. Выдохнуть так, чтобы почти одновременно опускалась грудь и уменьшался объем живота. Не дышать, пока приятно. Затем подумать (или мысленно повторять), что при неглубоком вдохе одновременно и ненапряженно немного выпячивается живот и расширяется грудь, а при выдохе — опускается грудь и чуть позже втягивается живот.

Можно представить процесс полноценного вдоха и выдоха иначе, а именно: ощущать, как при вдохе последовательно наполняются нижние доли легких (живот немного выпячивается), затем средние и верхние, а при выдохе, наоборот, опускается грудь и затем втягивается живот.

Естественный тип дыхания восстанавливается в течение 3–7 дней, однако при условии, если 3–4 раза до еды этим заниматься хотя бы по 2–3 минуты, а в течение дня несколько раз об этом вспоминать. Не забывайте, что еще Аристотель утверждал, что дыхание — это жизнь.

В покое удобнее всего дышать диафрагмальным типом дыхания, при этом ритм дыхания урежается до 6–10 раз в минуту, что благотворно действует на уравнивание нервных процессов (возбуждения и торможения).

**Упражнение 10.** Если приходится долго сидеть, то следует каждые 2–3 часа проветривать легкие особым выдохом — 2–3 раза во время удлиненного выдоха нужно произносить "фу-фу", каждый раз сильно втягивая живот.

Если нет возможности совершать прогулки (3–4–5 км), то крайне необходимо 3 раза в день подышать у открытого окна 10–12 раз особым способом. Этот способ состоит в том, что вы дышите гармонично полным

типом дыхания, но производите вдох как бы на зевке, с закрытым ртом. После удлиненного выдоха следует не дышать, пока приятно и легко. Увеличивать количество таких вдохов до 20 можно только при условии, что данное количество повторений не вызывает головокружения. Если такое ощущение будет, то это значит, что мозг долгое время не получал в достаточной мере кислорода. Нормальное обеспечение мозга кислородом восстанавливается через 5–12 дней после овладения указанным типом дыхания.

## КАК НАУЧИТЬСЯ РЕГУЛИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ

Будем считать, что вы уже научились сознательно регулировать систему дыхания, применяя дыхание диафрагмой и гармонично полное дыхание, и ежедневно пользуетесь выдохом рывками и вдохом на зевке.

Напомним, что эти упражнения выполняются в покое. Основная цель их состоит в том, чтобы обеспечить нормальное соотношение углекислого газа и кислорода в крови и в тканях. Для ощущения достижения этой цели необходимо руководствоваться восприятием, что дышится легко. Если после выдоха применяется задержка дыхания (апноэ) для тренировки устойчивости организма к гипоксии (к понижению  $O_2$  в тканях или крови), то следует ориентироваться на ощущение, что применяемая доза апноэ (2–3–4 секунды) не требует волевых усилий, а воспринимается в покое и в движении (например, на прогулке) как приятное комфортное ощущение и не вызывает даже намека на одышку (когда уже нужно дышать через рот и резко учащается вдох и выдох).

Отметим, что правы и те авторы, которые утверждают, что гипервентиляция легких (неоправданный потребностью организма избыток кислорода) вредна, и те, которые считают, что вредна и гипоксия (кислородная задолженность). Значит, только нормальное соотношение кислорода и углекислого газа в крови благоприятно для организма.

Верным показателем такого соотношения является, как было сказано, ощущение комфорта (легко и приятно дышать) как в покое, так и при выполнении физической и умственной работы. Отметим, что физиологи и медики установили, что для сохранения здоровья и повышения трудоспособности очень важно развивать устойчивость организма к кислородной недостаточности, и поэтому специалисты предлагают эту устойчивость совершенствовать и повышать волевой задержкой дыхания в упражнениях, либо поверхностным дыханием в быту, либо динамическими физическими упражнениями (ходьба – бег трусцой, велосипед, плавание, игры, спорт, туризм). Самым неблагоприятным способом для достижения этой цели является волевая задержка дыхания до предела возможности и поверхностное дыхание во время физической нагрузки, ибо волевая задержка дыхания в этих случаях включает естественный способ контроля – автоматизм самого организма.

## ПОКАЗАТЕЛИ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К КИСЛОРОДНОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ

Сосчитайте пульс в течение одной минуты. Затем, после вдоха, выдохните и задержите дыхание (что называется апноэ), пока будет не очень трудно (при этом зажмите пальцами нос). .

Данные пульса и апноэ (в секундах) запишите в виде дроби:  $\frac{\text{пульс}}{\text{апноэ}}$  (например, так:  $\frac{80}{40} = 2$ ). Чем меньше полученный показатель, тем устойчивость организма к кислородной недостаточности лучше.

Поскольку кислородная недостаточность отрицательно влияет не только на различные отделы центральной нервной системы, но и на все функции организма, необходимо улучшать показатель устойчивости организма к кислородной недостаточности, тренируя дыхательные мышцы (межреберные, диафрагму и брюшной пресс), восстанавливая механизм нормального — естественного дыхания и регулярно выполняя определенную физическую нагрузку (ходьба, бег, игры, разнообразные физические упражнения).

Однако продолжим опыт. Сделайте десять приседаний или десять вставаний со стула (в зависимости от общего состояния здоровья). Темп движений средний: в течение секунды сделать приседание и во время следующей секунды — вставание. Выдыхать во время приседания. Выполнив задание, отдохните сидя в течение 4 минут, спокойно подышите. Затем сосчитайте пульс и установите апноэ. Если показатель будет меньше первичного, обнаруженного в покое, то это будет значить, что устойчивость организма к кислородной задолженности под влиянием тренировки возрастает. Если же показатель после отдыха увеличивается, следует временно уменьшить нагрузку, а иногда и посоветоваться с врачом относительно общего состояния здоровья.

Уменьшение показателя устойчивости организма к кислородной недостаточности зависит в основном от улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что необходимо и для поддержания относительного постоянства жизненно важных физиологических функций организма (гомеостаза).

Рекомендуем проверять этот показатель два раза в месяц. Под влиянием регулярных занятий дыхательными и физическими упражнениями показатель этот будет неуклонно улучшаться. Отметим, что если невольная задержка дыхания после неглубокого выдоха (пока приятно) достигает 40–60 секунд, это значит, что соотношение кислорода и углекислого газа в организме в пределах нормы.

## ТРЕНИРОВКА ЭКОНОМНОГО ДЫХАНИЯ

*Упражнение 11.* Выполняется по табл. 1 в положении сидя в хорошо проветренной комнате. В табл. 1 семь заданий. Начинать выполнять задания следует с первого, переходя к последующему только тогда, когда осваиваемое задание в течение недели будет выполняться легко, непринужденно, без затруднений. Первые четыре задания нужно выполнять 2–3–4 раза подряд, в последующие дни на 1–3 раза увеличивая количество повторений в зависимости от самочувствия. Занятия по табл. 1 можно повторять несколько раз в день до еды.

Когда каждое задание будет хорошо освоено, можно выполнять все задания подряд по одному разу. При улучшении показателя устойчивости организма ( $\frac{\text{пульс}}{\text{апноэ}}$ ) повторять все задания можно и большее количество раз.

*Упражнение 12.* Выполняя дыхательные упражнения, следует дышать через обе ноздри, без напряжения. Вдох бесшумный, но глубокий. Во время задержки дыхания (пауз) не должно быть напряжения на связках.

**Табл. 1. Продолжительность (в секундах)  
дыхательных упражнений**

Фазы дыхания	Номер задания						
	1	2	3	4	5	6	7
Вдох	4	4	3	3	2	2	2
Выдох	4	5	6	6	8	8	8
Пауза	2	2	2	3	3	4	5
Всего...	10	11	11	12	13	14	15

Эти дыхательные упражнения помогут постепенно приобрести навыки гармонично полного и естественно уреженного дыхания, они будут тренировать уровни произвольной регуляции системы дыхания и механизмы экономного использования кислорода организмом в покое.

Эти дыхательные упражнения тонизируют организм, уравнивают нервные процессы и обеспечивают относительное постоянство физиологических функций организма. Отметим, что эффективность упражнений зависит и от нормального функционирования кровообращения, пищеварительной и выделительной систем. Если показатель устойчивости к кислородной недостаточности не улучшается, занятия по табл. 1 нужно временно прекратить и посоветоваться с кардиологом относительно дозировки пешеходных прогулок, которые, как правило, доступны всем – и здоровым, и больным, и выздоравливающим.

### **КАК ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ**

Во время ходьбы своим обычным шагом (когда дышится легко, без намека на одышку) следует дышать гармонично полным типом дыхания, больше всего обращая внимание на активный выдох, под конец выдоха втягивая низ живота. Глубина и полнота вдоха всегда зависит от нагрузки и активности выдоха. Активный выдох одновременно укрепляет и мышцы брюшного пресса. Однако отметим, что при гиперацидных гастритах нельзя чрезмерно втягивать живот при выдохе, чтобы не усиливать моторную и секреторную функцию желудка и его кислотность.

*Упражнение 13.* Во время прогулки нужно дышать ритмично, производя вдох и выдох. Например: на 4 шага – вдох, на 4 – выдох. Дыхательный ритм при этом должен быть сугубо индивидуальным, ибо регуляция системы дыхания зависит от многих факторов (общее состояние здоровья, возраст, степень тренированности, вес, количество гемоглобина в крови, устойчивость к кислородной недостаточности и др.).

Подбирая для себя индивидуальный ритм дыхания для пешеходных прогулок, для бега трусцой или для чередующейся ходьбы – бега – ходьбы, необходимо руководствоваться вышеописанными субъективным и объективными показателями.

При всех видах пешеходных прогулок необходимо постепенно удлинять маршруты или увеличивать время: для ходьбы от 2 до

4–6–8 км (в два-три приема), для ходьбы – бега – ходьбы до 20 минут, для бега трусцой – 2–4–6–8–10 минут.

Интенсивность занятий зависит от темпа (скорости) движения и от их продолжительности. Практически здоровые люди должны отдавать преимущество темпу, а ослабленные и пожилые – продолжительности занятий в более спокойном ритме. Но во всех случаях нагрузка не должна вызывать одышки, то есть должно быть ощущение, что несмотря на постепенно увеличивающуюся нагрузку дышится легко и пульс после 4–10-минутного отдыха возвращается к исходному. Отметим, что во время отдыха после нагрузки следует дышать глубже, чтобы способствовать лучшему восстановлению функций организма. Физиологи считают, что во время отдыха (после нагрузки) организм нуждается в кислороде больше, чем во время нагрузки. Кроме того, напомним, что в пожилом возрасте никакая нагрузка (и физическая, и умственная) не должна вызывать утомления. Это значит, что, выполняя даже незначительную нагрузку, следует соблюдать определенный ритм труда и отдыха.

Для отработки ритма дыхания во время дозированных прогулок полезно использовать такое упражнение: идти 4 шага на вдохе, а выдохнуть во время бега трусцой (уменьшая длину шага) на восемь счетов (счет вести так: раз-и, два-и, три-и, четыре-и). Это упражнение удобно выполнять на лоне природы.

Ритмичное дыхание можно восстановить и таким образом. Встаньте лицом к стене на расстоянии полшага от нее, пальцами рук слегка упритесь в стену (полусогнутыми руками), чтобы было удобно "бегать" на месте, не отрывая пальцы стоп от пола. "Бегать" нужно переминаясь и сгибая колени так, чтобы одновременно движение передавалось и плечевым суставам рук. Дышать следует так: на четыре переминовения – вдох, на следующие четыре – выдох. Так дышать в течение минуты. Немного отдохнув, попробуйте ввести паузы после выдоха: вдох на четыре счета, выдох – на четыре, пауза на два – четыре счета. Задержку дыхания после выдоха следует удлинять постепенно (от 1 до 3 минут).

Если ослаблены межреберные дыхательные мышцы, то во время прогулки полезно пройти 10–20 метров, делая вдох на 2 шага и выдох также на 2 шага. Дышать гармонично полным типом дыхания (чтобы почти одновременно при вдохе и выдохе участвовали диафрагма и грудь).

Во время прогулки полезно для разнообразия и психологической настройки делать выдох, насвистывая любимую мелодию. Если получается, то насвистывать можно и во время вдоха (через рот – узкой струей). В теплую погоду приятно во время умеренной ходьбы делать мгновенный вдох через рот во время посвистывания. Такое дыхание быстро отвлекает от неприятных мыслей и тренирует устойчивость организма к кислородной недостаточности.

При восхождении на горку и поднимании по лестнице вдох следует немного удлинять, а выдох укорачивать и активизировать; на спусках нужно удлинять выдох и укорачивать вдох.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Появилась ли привычка при пробуждении после ночного сна мысленно встать на "коврик лучезарной природы", улыбнуться всепобеждающей жизни, воодушевиться опрадной мечтой?

Если такая привычка не вполне сформировалась, то следует хотя бы раз в день провести сеанс самовнушения (см. упражнение 1), заучив наизусть фразы для аутотренинга. Кроме того, следует повысить биоритмы мозга дыхательными упражнениями по табл. 1 (см. стр. 30) и психологически себя настроить (мысленно определяя себе линию поведения).

2. Можете ли легко и свободно (без напряжения) подышать два-три раза диафрагмой и затем гармонично полным типом дыхания?

Если это задание освоено не вполне, следует каждый раз до еды подышать у открытого окна (на балконе) таким образом: выдохнуть сильной струей на ладонь (подбирая живот) и после небольшой паузы медленно вдохнуть через нос, имитируя зевок. Вдох производится как бы спиной. Повторять задание 5–10–15 раз.

3. Можете ли легко и непринужденно задержать вдох и выдох настолько, чтобы в течение минуты дышать 10–8–6–4 раза?

Если это задание выполнить пока трудно, то не дышать следует только после выдоха. Если это задание освоено, пора начать заниматься по схеме ходьба – бег – ходьба, соблюдая соответствующую нагрузку (очень легкая, легкая и т. д.) Подчеркнем, что мы не рекомендуем увлекаться волевыми задержками дыхания с профилактической или лечебной целью без разрешения врача, специалиста лечебной физкультуры и надлежашего медконтроля.

### УРОК 3–4

*Содержание: Как освоить технику релаксации. Смена напряжения и расслабления мышц. Улыбка – чудо, сотворенное солнцем. Целительные чары радости. Контрольные задания.*

#### КАК ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ РЕЛАКСАЦИИ

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми. При этом появляется приятное ощущение истомоты, легкости.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличению. Они быстро восстанавливают силы и довольно быстро устают. Люди с медленной и слабой реакцией, а также гипотоники (с пониженным кровяным давлением) должны после расслабления мышц обязательно сделать несколько упражнений (лежа потянуться, напрягая мышцы конечностей и всего тела; стоя "толкнуть стену", напрягая мышцы рук и ног). При этом нужно дышать произвольно, но во время усилия допустима короткая задержка дыхания после выдоха.



Осваивая расслабление мышц, следует в быту избегать привычных произвольных движений — подергивания плечами, сморщивания лба, обильной жестикуляции и т. д. Избегая произвольных движений, мы экономим нервную энергию. Это не значит, что следует сидеть или стоять в расслабленной позе, придавая лицу угрюмое выражение. Выражение лица, вне зависимости от ситуации, всегда должно быть непринужденным, приветливым. Отсюда начинается самовнушение. Запомните правило: в момент расслабления мышц ни о чем не думать. Этому помогает представление ощущения холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — "я отгоняю мысли точно так же", выдох — "как гашу свет, если он мне мешает".

Когда будет усвоен навык общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать приток и отток крови. Высшей ступенью расслабления (пассивного состояния мышц) является притупление чувствительности.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к освоению нейромоторной регуляции. Вот почему нужно освоить эти упражнения раздельно и в сочетании с правильным дыханием.

В нашей методике мы используем несколько приемов, которые помогают освоить технику релаксации.

Вот эти приемы: 1) метод имитации (подражания); 2) метод удобного положения лежа; 3) метод смены напряжения и расслабления мышц; 4) дыхание "по кругу"; 5) словесный метод.

Эти приемы можно применять раздельно либо в сочетании, в зависимости от индивидуальных особенностей, которые способствуют более быстрому освоению техники релаксации мышц.

Упражнение на расслабление особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении. В этих мышцах обычно имеется чувство ломоты и боли. Упражнения на расслабление надо сочетать и с производственной гимнастикой.

*Упражнение 14* — метод имитации (подражания, поддельвания, повторения виденного или представляемого явления, состояния) (рис. 9, 1) подчас помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, например напряженная мышца), который принято называть релаксацией, или расслаблением мышц.

Так называемая "поза кучера" — это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера на облучке (отсюда и ее название) или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Мы рекомендуем выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, руки (с переплетенными пальцами) пропущены между ногами (или опирались на край стола), туловище и голова наклонены (как бы свисали вниз). Находясь в этой позе, следует закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению условной невесомости ("легкости тела"). Если же при этом представить, что язык стал вялым, а шея "висит" без всякого напряжения, то появится легкая дремота. Оставаясь в этой позе, при появлении мыслей начинайте следить за дыханием — такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения позы мы были почему-либо не в духе. Оставаться

в этой полудремотной позе следует, пока приятно, ибо продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроением. Закончить сеанс следует после словесного самовнушения. Каждую фразу повторять 3–6 раз:

"Ощущение истомы улучшает деятельность нервных центров".

"Я отдохнул, я умиротворен".

Чтобы ощутить изменения напряжения мышц в сочетании с их расслаблением, мы предлагаем три способа:

1. Сидя на краю стула, приподнять одну полусогнутую ногу и пальцами ощутить "вялое" состояние мышц ноги. Или: сидя, стопами нажимать на пол и почувствовать довольно сильное напряжение мышц ног. Затем приподнять полусогнутую ногу и ощутить прощупыванием расслабление мышц ноги.

2. Сидя на краю стула с согнутыми ногами (расстояние между стопами на полшага), образно представить, что мышцы ног расслаблены. Затем руками подтолкнуть колени внутрь. Если колени свободно и легко отскакивают в стороны, это значит, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Используя же смену напряжения и расслабления мышц ног, можно способствовать улучшению венозного кровообращения при варикозном расширении вен и тренировке сосудов в конечностях при облитерирующем эндартериите. Смену напряжения и расслабления мышц следует выполнять ритмично (на удобном ритме) и дышать диафрагмой (животом).

3. Стоя перед партнером, следует образно представить, что мышцы рук расслаблены. Затем партнер раскачивает ваши руки в стороны (держа их за кисти) 4–6 раз и на высоте взмаха рук сразу отпускает их. Если руки "падают" как плети, то это значит, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

Вариантом этого задания является ощущение расслабления мышц в позе стоя как бы на одной ноге, что достигается ощущением переноса центра тяжести тела на опорную ногу.

*Упражнение 15* – метод удобного положения лежа (рис. 9, 2–5). Оптимальное положение тела в физической культуре применяется как один из видов упражнений, способствующих снятию ощущения боли (например, при язве желудка, при стенокардии и т. п.). Отметим, что покачивание расслабленной левой рукой (достигается легкими движениями туловища) в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным подкреплением ("Мне становится легче, легче и легче") подчас снимают неприятные ощущения в области сердца. Снять ощущение боли при язве желудка можно, если лечь в определенной позе (например, на боку, поджав ноги, или иначе – по индивидуальному ощущению облегчения) и при этом дышать диафрагмальным типом дыхания (животом) так, чтобы вдох и выдох были еле заметны. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, следует использовать и те положения тела, которые способствуют ощущению легкости, условной невесомости тела.

Выбор положения зависит от привычки к удобной позе во время сна и от характера хронического заболевания. Так, при остеохондрозе позвоночника (радикулите) кому-то удобно отдохнуть полусидя в кресле, а кому-то лежа на животе или на боку и т. п. Подчеркнем, что наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению истомы, легкости

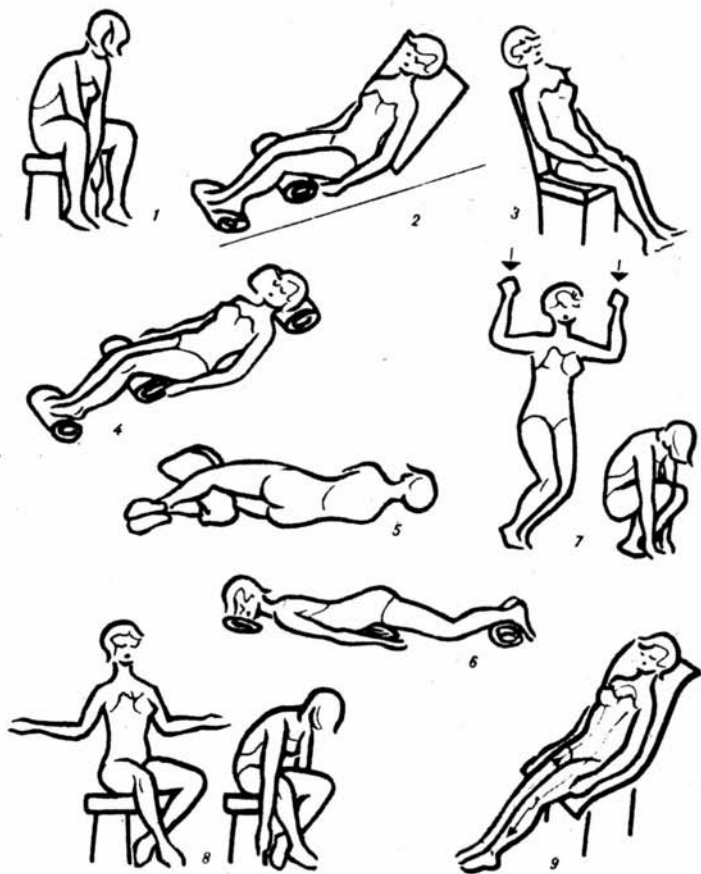


Рис. 9. Удобные положения, помогающие снять чувство боли, — 1–6; упражнения: "тянуть канат" — 7, "поза фараона" — 8, дыхание "по кругу" — 9

и умиротворения (как будто вы лежите в теплой ванне без всякого напряжения).

Находясь в любом из перечисленных положений, следует неглубоко дышать гармонично полным типом дыхания, ибо потребность организма в кислороде невелика. При этом надо мысленно произносить "а-о-ум", ощущая, что при произнесении "а" наполняются нижние доли легких, при произнесении "о" — средние, а при "ум" — верхние (как будто струя идет в голову). Выдохнуть через рот узкой струей, как бы обволакивая тело "спиралью" с ног до головы. При этом нужно закрыть глаза и, если после выдоха не хочется дышать, произнести короткую фразу: "Я умиротворен, радостно настроен".

## СМЕНА НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

Это упражнение является ценным вспомогательным методом к вышеописанному, ибо переход от напряжения мышц к их расслаблению не только укрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению истраченной энергии. Смена напряжения и расслабления (особенно ритмичная) является гимнастикой вегетативных центров нервной системы.

Ниже мы опишем два вида этих упражнений, которые в разных вариантах полезно использовать не только в утренней гимнастике, но и в лечебно-оздоровительной цели.

*Упражнение 16* — "тянуть канат" (рис. 9, 7). Выполняется упражнение стоя, ноги врозь на ширине плеч. Образно представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки, — вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками "канат" и тянете вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Повторять эти движения 2–3 раза, ощущая при этом напряжение мышц. После выполнения упражнения в третий раз следует удобно присесть, расслабляя по мере возможности все мышцы тела.

*Упражнение 17* — "поза фараона" (рис. 9, 8). "Поза фараона" (название условное) примечательна тем, что позволяет выключать ход мыслей (в том числе и навязчивых) на мгновения, пока вы активно, быстро, сосредоточенно и внимательно выполняете упражнение.

Выполняется таким образом: сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы согнуты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (на 2–3 секунды) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижимать пальцы ног к полу, напрягать мышцы рук (сжимая пальцы в кулак). Удлиняя шею и опуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть вперед в одну точку. После выполнения позы следует полежать на кушетке 10–20 секунд, расслабив все мышцы тела, в удобном для вас положении. Если во время лежания появляются мысли, нужно активно следить за процессом дыхания. Упражнение рекомендуется повторять 2–3 раза подряд.

*Упражнение 18* — дыхание "по кругу" (рис. 9, 9). Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх как бы по костям ноги и до головы), а продолжительный выдох — по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги.

Отметим, что при неврозах с симптомом переутомления или при стрессовых состояниях (при неприятных эмоциях, излишних волнениях и т. п.) больные, да и практически здоровые, дышат часто и поверхностно. У них ритм дыхания подчас не согласован с работой сердца. Поэтому в таких случаях, прежде чем приступить к дыханию "по кругу", следует несколько раз выполнить следующие задания (в течение 2–3 минут): удобно сидя у стола, прощупать пульс и запомнить его ритм. Затем попробовать дышать так: вдох на 4 удара пульса, выдох также на 4 удара, после выдоха не дышать, пока приятно. Это подготовительное упражнение во всех случаях, если осваивается постепенно и без натуживания, согласует процессы дыхания и работы сердца.

Как выполнять дыхание "по кругу"? Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Дышите с закрытым ртом через обе ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох делаете как бы через точку между бровями. Затем подышите, мысленно произнося счет, на 1, 2, 3, 4 — вдох и на 1, 2, 3, 4 — выдох. При этом образно представьте, что вдох делаете по позвоночнику вверх, а выдох от бровей вниз до пупка.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно, как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей, и выдохните, как бы от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев ног правой ноги. Так дышите 6—8—10 раз. Затем обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После определенного навыка у вас во время выдоха появится приятное ощущение теплоты, которая как бы волной течет по рукам, а затем и по ногам. Отметим, что во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: "Теплеют руки, теплеют ноги".

Эти дыхательные упражнения, по нашим данным, способствуют не только приобретению навыка произвольного общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

*Упражнение 19* — словесный метод. Для расслабления мышц тела по частям мы предлагаем следующее упражнение, которое удобно выполнять перед сном. Лежь удобно на спине. Руки расположить вдоль тела или за головой. Закройте глаза. Образно представить, что мышцы тела расслабляются по частям, начиная со стоп. Поэтапно расслабляя мышцы стопы, голени, бедра, таза, туловища, шеи, лица, необходимо расслабление каждой части тела сопровождать мысленно произносимой фразой: "Расслабляются стопы, колени"... и т. д. После расслабления по частям необходимо мысленно-образно попробовать расслабить мышцы всего тела. Затем надо обратить внимание на расслабление языка, голосовых связок, челюсти (нижняя челюсть как бы отваливается).

Такое расслабление мышц является первой фазой. Продолжительность ее примерно 5 минут. Дышать надо спокойно, не контролируя дыхания. Когда будет достигнуто ощущение расслабления мышц всего тела, необходимо представить, что вас одолевает истома и тело становится все легче. Это ощущение следует подкрепить фразой: "Все мышцы расслабились". Во второй фазе общего расслабления мышц тела уже пора следить за дыханием. Во время каждого выдоха надо образно представить, что тело становится все более легким ("Я, как облако, парящее в небе"). Продолжительность второй фазы 5 минут.

Как было указано выше, выбор метода освоения техники релаксации (или сочетания нескольких методов) зависит от темперамента, от типа высшей нервной деятельности и от нервно-психического состояния.

Навыки сознательного изменения тонуса мышц не являются самоцелью — они, наряду с умением управлять процессом дыхания, составляют тот нервно-психологический фон, который является незаменимым условием и для лечения болезни, и для сохранения здоровья, трудоспособности и жизнерадостности. Искусство управления дыханием и тонусом мышц, наряду с физическими (активными) упражнениями и самовнушением, ограждает от вредного влияния стрессовых состояний, которые чрезмерно ослабляют устойчивость организма к кислородной недостаточности. Вот почему психофизическая тренировка как компо-

нент физического воспитания, лечебной физкультуры и психотерапии в быту приобретает жизненно важное значение.

**Упражнение 20** – сочетание образного представления с движением. Основная ведущая цель: развивать посредством памяти образное представление и способность к восприятию словесного самовнушения в состоянии релаксации.

Сесть на край стула со скрещенными ногами (опора на пальцы). Непринуженно выпрямить позвоночник, немного втянуть подбородок, руки положить на бедра ладонями вверх.

1. Два раза подышать гармонично полным типом дыхания.

2. Четыре раза подышать следующим образом: во время гармонично полного вдоха произносить мысленно "а-о-ум" (сделать вдох как бы в три приема), во время удлиненного выдоха (с закрытыми глазами) почувствовать расслабление мышц тела (опускается грудь, голова, расслабляются мышцы лица, ног).

3. Пройтись по комнате на 3–4 дыхательных цикла (один цикл – вдох и выдох), сохраняя хорошую осанку.

4. Сесть в той же позе. Вдохнуть, мысленно произнося "а-о-ум". Задержать дыхание на 1–2 секунды и в это время образно представить себя бодрым и здоровым, а на удлиненном выдохе почувствовать расслабление мышц и после выдоха, напрягая мышцы рук, мысленно произнести: "Я бодр, творчески настроен, активен". Задание повторить 6–8 раз. Затем энергично встать.

5. Пробежаться трусцой в течение одной минуты, ставя ногу на всю ступню. Гипотоникам после бега мы рекомендуем по методике И. Б. Темкина дополнительно сделать 10 приседаний и 15 подскоков, затем походить, пока успокоится дыхание. Бег трусцой можно заменить "протряской" у стены. Надо встать на полшага от стены, слегка опереться пальцами рук о стену и "бегать", не отрывая от пола пальцы ног (пятки ритмично поднимаются и опускаются – попеременно или одновременно). Это упражнение способствует продвижению к сердцу венозной крови от ног. После этого походить, дышать глубоко. Отдохнуть, лежа на спине (согнуть ноги, чтобы расслабить брюшной пресс), и во время выдоха произносить: "Тренировка награждает меня радостью и оптимизмом". Затем во время выдоха 3 раза выпячивать и втягивать живот (с целью стимулирования солнечного сплетения). Повторить задание 2–3 раза, затем энергично встать, удобно сесть, расслабив мышцы, и 5–10 раз мысленно (закрыв глаза) повторить одну из следующих формул:

1. "Нервные центры действуют согласованно. Я хочу и могу быть все более активным".

2. "Тренировка улучшает здоровье. Я чувствую избыток сил".

## УЛЫБКА – ЧУДО, СОТВОРЕННОЕ СОЛНЦЕМ

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.

Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение. Улыбка и смех – возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка,

располагающая улыбка, интимная улыбка, радостная улыбка – каждая хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная естественной улыбкой.

*Упражнение 21.* Очень полезно каждый день начинать так. Утром перед зеркалом нужно вспомнить что-либо приятное, что поможет обрести приветливое выражение лица. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим.

Конечно, деланная улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна произвести на окружающих самое неприятное впечатление. Улыбка "по заказу", как и истерический смех или хохот без оттенка искренности и радости, ничего общего не имеет с задачами самовоспитания.

*Упражнение 22.* Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя тонус (напряжение) мышц и всего тела.

Пусть это вас не приводит в изумление, но стоит, например, скуку или дурное настроение попробовать "обуздать" ритмическими движениями под хорошую эстрадную музыку (если вам она нравится), и вы увидите, что такой "танец" даже в одиночку (иногда до легкого пота) приведет вас к "мышечной радости". Если кому-то ритмические движения неприятны под эстрадную музыку, можно легко и эффективно производить их под любую подходящую мелодию (например, под "Юпитер" Моцарта).

*Упражнение 23.* Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого (про себя) насвистывания мелодии "с настроением".

Попробуйте, например, насвистывать мелодию композитора Блантера, мысленно обращаясь и к смыслу слов:

Когда душа поет  
И просится сердце в полет –  
В дорогу далекую, небо высокое,  
К звездам нас зовет.

Посвистывание про себя, особенно на лоне природы, в тиши лесных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов, является одновременно и эстетотерапией (лечение красотой), и двигательной-вокальной терапией. Такое же воздействие оказывают звукодвигательные дыхательные упражнения (см. соответствующий раздел). Напомним, что литовский профессор Тиреля звукотерапией успешно лечил гипертоническую болезнь и другие сердечно-сосудистые заболевания. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественный танец, выражающий эмоции в виде движений в соответствии с характером музыкального произведения, является не только эффективным методом самовыражения, но и мощным методом повышения культуры эмоций.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. Вспомните такой литературный пример. Пьер Безухов под влиянием переживаний и размышлений о жизни научился не волноваться, с интересом и не теряя доброжелательности смотреть на "кипятящихся" людей, воспринимая их без ответного взрыва.

Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой и у окружающих. Улыбка, как и хорошая шутка и радостное мироощущение, создает атмосферу для приятельского и делового общения.

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧАРЫ РАДОСТИ

Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Чувство радости — одно из удивительнейших чувств, украшающих жизнь человека.

Без сомнения, надежным источником радости для практически здорового человека является физический и умственный труд, вызывающий удовлетворение достигнутым.

Переживание радости способствует плодотворной деятельности мозга. Характерно, что положительные эмоции дают нам возможность почувствовать наивысшую радость — радость творчества.

Психологи считают, что в эмоциональной жизни человека существенную роль играет способность к воображению: чувства пробуждают деятельность воображения, а образы, в свою очередь, рождают или усиливают чувства. Особенно ярко видна связь воображения и чувства в сфере художественного творчества, в области научного поиска, очевидно проявляется она и в любой сфере созидательного труда.

Радостно настроенный человек преобразается. Сердце его стучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей — более целеустремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

Радость — это особое субъективное переживание, вызываемое не только благоприятными ситуациями, но и внутренним настроением, зависящим от мироощущения и от состояния здоровья. Вот почему и психофизическая тренировка, увеличивающая резервы здоровья, является прочным фундаментом для обретения истинной радости в сфере труда и творчества.

Таким образом, радостное мироощущение и цветущее здоровье — важнейшие условия творческого самовыражения личности и действенного долголетия.

Очень ценным для здоровья является и чувство юмора, которое неудержимо в самых различных ситуациях приводит к радостному смеху.

Мы величаем смех, который гонит прочь скуку и уныние. Могучий взрыв смеха в цирке не только потрясает своды циркового помещения, но и благотворно действует на организм как оздоравливающий вибрационный массаж.

Сегодня психологи и врачи все больше задумываются над целительным действием юмора и смеха. Ведь общеизвестно, что больной в той или иной степени теряет чувство юмора.

А вместе с тем хорошее настроение и смех окружающих способны вызвать улыбку и на лице больного, настроить его на мажорный лад. Очень важно внушить больному, что иногда полезно посмеяться над собой и даже своим состоянием (и в то же время лечиться вполне серьезно). Такой психологический настрой во всех случаях предотвращает "уход" в болезнь.

*Упражнение 24.* Удобно сядьте в кресло, будто вам хочется отдохнуть после прогулки. Закройте глаза. Дышите неглубоко, на удобном ритме. Вы сразу почувствуете состояние приятной истомы, когда не хочется ни о чем думать. Оставайтесь в этой позе 5–10 секунд. Затем сделайте спокойный вдох с закрытым ртом, как бы на зевке, одновременно образно представляя, что струя воздуха идет от макушки по



позвоночнику до копчика. Задержите дыхание на 1–2 секунды, выдохните узкой струей через рот, опять-таки представляя, что выдох идет снизу вверх и вы этой струей обволакиваете позвоночник (или направляете струю впереди себя) как бы спиралью. Во время такого выдоха вы будете ощущать, что все тело наполняется приятной теплотой (начиная с таза вниз по ногам и вверх по рукам и туловищу).

Отметим, что очередность потепления может быть и другая. После определенного навыка вы сможете эту теплоту направлять в любой орган, что и будет способствовать его трофике и восстановлению.

*Упражнение 25.* Если вы провели день в труде и заботах и не нашли (именно не нашли) повода радостно улыбнуться или от души посмеяться, то внимательно перечитайте раздел об улыбке и радости. А в течение следующего дня попробуйте по-новому, с интересом и готовностью к радости вглядываться в явления природы, в лица товарищей по работе и детей. В этом случае удастся найти повод для радости и зарядить себя эмоционально.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(по записи на магнитофонную ленту)

1. Сядьте головой к северу. Удобно расположитесь. Вспомните любимый уголок Родины. Мысленно побывайте там.

2. А теперь обратите взор к лазури неба, представьте себе, как в безбрежном Космосе – в Галактике плывет наша Земля.

3. Напряжение мышц слабеет (пауза), сознание дремлет (пауза), лицо светится. Ощущается приятная истома.

4. Я в Космосе с лучезарной Землей (пауза). Невесомость, легкость (пауза), аромат цветущих полей и лесов (пауза). В душе – умиротворение.

5. Музыкальная пауза (1–2 минуты).

6. Нервные процессы уравниваются (пауза). Каждая клетка набирает силу (пауза). Сердце бьется ритмично, дышится легко.

7. Во время вдоха я пробуждаю резервные силы организма, во время выдоха нормализую все функции организма.

8. Музыкальная пауза (2–3 минуты). Во время музыкального перерыва мне дышится легко. Я отдыхаю в глубокой синеве. Звездные дали умиротворяют меня. Когда я задерживаю вдох, то ощущаю музыку, которая только что отзвучала.

9. После музыкальной паузы мысленно повторяю: "Я внутренне воспринимаю красоту природы (пауза). Я восхищаюсь гармонией движущихся светил (пауза). Спокойное биение сердца уравнивает нервные процессы".

10. "Сеанс психофизической настройки заканчивается. Я отдохнул, мои силы восстановились. Я ощущаю радость бытия (пауза). Я потягиваюсь и медленно открываю глаза. Музыка звучит. Я встаю и подпеваю мелодии".

## УРОК 5

Содержание: *Индивидуальный стиль образа жизни. Утреннее обновление резервных сил организма. Дыхательные упражнения на производстве и в быту. Контрольные задания.*

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Требования гигиены сводятся к соблюдению следующих трех правил: ешь, не переедая (вставай из-за стола с ощущением легкости в движениях, когда можешь съесть еще столько же), трудись, не перенапрягаясь (не ленись, но и не доводи себя до истощения сил), будь во всем естественным.

На основе этих требований мы шире разовьем основные правила гигиены, которые должен соблюдать всякий в интересах своего здоровья.

Если мы дышим гармонично полным дыханием в покое и в движении, по возможности чистым воздухом, то организм, а значит и мозг, получает достаточно кислорода. Следует избегать уреженного и неглубокого дыхания, особенно в тех случаях, когда под влиянием нагрузки потребность организма в кислороде увеличивается. Напомним, что дышать следует только через нос.

После ежедневной утренней гимнастики полезно принимать воздушную ванну и водную процедуру, что улучшает функции кожных покровов и совершенствует терморегуляцию. Особенно полезны прохладные процедуры в виде обтираний или душа. Под их влиянием усиливается поглощение кислорода организмом, увеличивается количество гемоглобина в крови.

*Упражнение 26.* В процессе занятий физкультурой или физическим трудом полезно потеть, что способствует очищению организма. Тем, кто летом и осенью ходит босиком на лоне природы и купается в открытых водоемах и в прохладной воде, следует после зарядки принимать душ, начиная с воды  $+30^{\circ}\text{C}$  и постепенно снижая ее температуру до  $+20^{\circ}$ ,  $+15^{\circ}$ .

Тем, кто летом не закалялся, после зарядки перед водной процедурой следует растереть кожные покровы сухой щеткой (2–3 раза в течение минуты): конечности растирать снизу вверх по направлению к сердцу, а спину – в любом направлении (как мочалкой в бане). При закаливании водой тело должно быть теплым, но не потным. После душа кожные покровы нужно растереть полотенцем до легкого покраснения.

Основными принципами закаливания являются следующие: регулярная повторность закаливающих процедур; постепенное повышение интенсивности термических раздражителей; предпочтение закаливающих процедур, которые естественно сочетаются с движением: повторное закаливание закрытых одеждой участков кожи.

*Упражнение 27.* Чтобы сон был крепким и глубоким, необходимо засыпать до наступления полуночи. Изголовье должно быть обращено по возможности к северу, положение тела – вдоль магнитного поля земли. Спать следует при открытых окнах (зимой – при открытой форточке). Перед сном рекомендуется 20-минутная прогулка, сочетаемая с умеренным и ненапряженным дыханием. Под конец прогулки следует замедлить шаг, немного удлиняя выдох (чтобы вызвать зевоту).

**Упражнение 28.** Геронтологи утверждают, что режим питания сказывается на продолжительности жизни, влияя на обмен веществ и другие функции организма. Нарушение режима питания способно вызвать развитие атеросклеротического процесса, который нередко приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Установить индивидуальный режим питания, учитывая возраст, потребность организма в основных пищевых веществах и энергии, изменения различных органов и систем довольно сложно. Однако существуют проверенные установки для режима питания, которые должны соблюдаться на всех уровнях возрастных изменений организма. Вот некоторые из этих установок.

Необходимо избегать обильного питания. Избавиться от лишнего веса помогает повышенная активность (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы), а также монотонная диета (несколько дней употреблять только фрукты, несколько дней — только рис и т. п.). Кроме того, нужно отказаться от обильного завтрака и ужина и не перегружать организм жирами и белками. Есть надо не спеша, многократно разжевывая пищу, и только при появлении аппетита. Стараться исключить из меню мясные бульоны и супы. В рацион вводить меньше соли, сахара, крахмала и жиров.

Худым полезен сон после еды.

Расслабление мышц тела до еды в течение 10 минут улучшает деятельность пищеварительного тракта. Тотчас после нервного напряжения следует воздержаться от приема пищи. Во время еды не думать о делах.

Воду надо пить небольшими глотками в промежутках между приемами пищи. Питьевую воду из крана полезно обогатить кислородом (азрация), несколько раз переливая из стакана в стакан.

Кратковременное оздоровительное голодание (18, 24, 36 часов) раз или два раза в месяц повышает устойчивость организма к заболеваниям и благотворно влияет на психический тонус. Во время голодания пить следует только минеральную или теплую кипяченую воду с лимонным соком. Необходимо следить за регулярностью стула. Рекомендуется приурочивать голодание к выходному дню, сочетать его с продолжительными прогулками. На следующий день после голодания надо избегать мясной пищи.

Лечебное или более длительное голодание проводить только под контролем врача.

В дни оздоровительного голодания необходимо принимать меры для своевременного опорожнения кишечника. Слабительные средства освобождают кишечник не полностью. Поэтому следует прибегать к таким мерам:

1) питье аэрированной воды;

2) выполнение специальных упражнений (частое диафрагмальное дыхание и др.);

3) промывание кишечника. Последнее выполнять по совету врача.

Для улучшения питания клеток мозга и обмена холестерина в организме полезно употреблять с пищей ежедневно 1–3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (в рафинированном масле нет ненасыщенных кислот). Надо отказаться от курения, употребления алкоголя, ограничивать применение сахара, соли, кофе и чая. Следует помнить, что под влиянием алкоголя уменьшается проницаемость капилляров коры головного мозга, а значит — ухудшается его питание.

**Упражнение 29.** Чтобы отвыкнуть от вредной привычки курить, необходимо каждое утро в полудремоте произносить 30 раз мысленно формулу: "Я хочу и могу преодолеть вредную привычку. Моя воля крепнет, и в этом мне помогает психологический настрой". Одновременно с сеансами самовнушения нужно сокращать количество сигарет и каждый день (в течение 2–3 месяцев) принимать один грамм витамина С (с пищей и водой).

Оксид углерода из табака, соединяясь с гемоглобином, затрудняет доставку кислорода в клетки и ткани. Поэтому организм курильщика испытывает дефицит витамина С.

Если появляется неотвратимое желание покурить, нужно выпить стакан аэрированной воды и выполнить несколько дыхательных упражнений.

Бросив курение, необходимо 5 дней соблюдать диету: в первый день разрешается употреблять соки, воду, свежие и вареные фрукты; во второй день – дополнительно овощи, на третий – кашу, на четвертый – молочные продукты, на пятый – обычная диета.

Большое значение для здоровья и действенного долголетия имеет сильный творческий труд. Он включает те механизмы центральной нервной системы, которые создают оптимистическую, радостную настроенность. Чтобы в выходные дни под влиянием активного отдыха на лоне природы (ближний туризм, игры) восстановление истраченной энергии шло нормально и успешно, надо регулярно и умело тренироваться физически в условиях, удовлетворяющих требованиям гигиены.

Еще мудрецы античной Греции сформулировали основные принципы всесторонней, гармоничной и целенаправленной тренировки. Их смысл в следующем: достигай наилучшего результата наименьшими усилиями и в наикратчайший срок. В этом секрет физического и психического благополучия и современного человека, его успехов в труде, творческого долголетия и жизнерадостности. Занятия физкультурой и спортом повышают настроение, улучшают психический тонус и тонус организма. Однако не следует забывать, что превышение нагрузок, приближение их к предельным – вредно. Перетренировка – это уже болезнь.

Если мы внесли в свой образ жизни некоторые поправки с учетом вышесказанного, то в течение 2–3 месяцев должны появиться явные результаты, каковыми являются:

- уменьшение объема живота (на уровне пупка) и снижение избыточного веса за счет превращения жировых накоплений в мышечную ткань;

- улучшение обмена веществ у страдающих худобой, повышение веса, округление внешних форм тела;

- появление признаков большей выносливости в быту и труде, улучшение точности движений;

- появление способности более легко и непринужденно переносить неприятности и конфликтные ситуации без нарушения нервно-психической функции организма;

- постепенное уменьшение потребности в медикаментозном лечении;

- повышение интереса к физической культуре и закаливанию.

## УТРЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА — Комплекс I

*Упражнение 1* — пробуждение мозга. После ночного сна, пока мы еще находимся в полудремотном состоянии, надо целеустремленно настроиться (на тяготение к истине, долг перед людьми и т. п.). В полудремотном состоянии легче воспринимается активное самовнушение и формируется желаемая доминанта (господствующий очаг возбуждения). Поэтому необходимо мысленно 10–30 раз произносить одну из ориентирующих формул.

*Упражнение 2* — пробуждение мышц (10,1). Чтобы “разбудить” мышцы и способствовать венозному оттоку, нужно лежа на вдохе потянуться, напрягая поочередно мышцы рук, ног, туловища, а затем на выдохе расслабить их одновременно, ощущая приятную легкость. Здоровые люди это упражнение повторяют 3–4 раза. Если же артериальное кровяное давление повышено, то потягивание нужно делать во время удлиненного выдоха, а во время расслабления мышц — не дышать (пока приятно). Затем неглубоко вдохните (зевая) диафрагмой. Упражнение повторяйте 4–8 раз. Если же артериальное давление понижено (гипотония), то потянуться следует на вдохе (сильно напрягая мышцы тела), особенно во время задержки дыхания, т. е. на высоте вдоха. Во время короткого выдоха расслабьте мышцы тела. Повторяйте потягивание 6–8 раз, а затем быстро встаньте, сделайте 5–10–15 приседаний (сочетая с дыханием) и сядьте на стул.

*Упражнение 3* — смена напряжения и расслабления мышц (рис. 10, 2). Сидя на стуле, сделайте гармонично полный вдох, во время выдоха одновременно напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Повторите 4–6 раз. Это упражнение следует делать несколько раз в день тем, чья работа выполняется преимущественно сидя. После выполнения походите, сочетая ходьбу с ритмичным дыханием.

*Вариант II.* Сидя со скрещенными ногами (опираясь на пальцы), одновременно напрягайте мышцы ног и втягивайте задний проход, а затем расслабляйте их.

Смена напряжения и расслабления мышц является своеобразной импульсной гимнастикой вегетативных центров. Вариант II упражнения 3 благоприятно воздействует и на половую сферу.

*Упражнение 4* — воздействие на позвоночник (рис. 10, 3). Лежа на спине с согнутыми ногами, двигайте таз влево–вправо, не отрывая его от кровати, как бы двигая копчик “внутри футляра”. Дышать произвольно. Повторить 24 раза с постепенным ускорением. Таким же образом и столько же раз двигайте в стороны грудь, одновременно фиксируя таз. Затем, оставаясь в том же исходном положении, прогнитесь в области груди (не отрывая таз) и, опуская грудь, приподнимите таз. Повторите 6–8 раз.

Это упражнение способствует регуляции деятельности кишечника и сохранению гибкости позвоночника и воздействует на соответствующие нервные сплетения. При остеохондрозе позвоночника это упражнение (если причиняет боль) противопоказано.

*Упражнение 5* — самомассаж головы и шеи (рис. 10, 4). Сидя на стуле, немного откиньте голову, растирайте лоб и волосистую часть головы концами пальцев. Последовательность движений указана буквами. Лоб

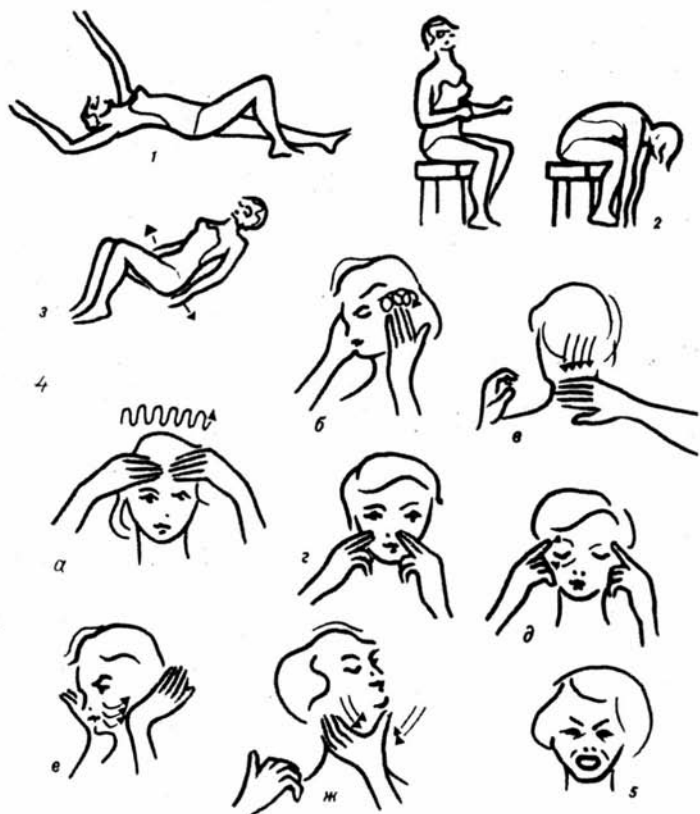
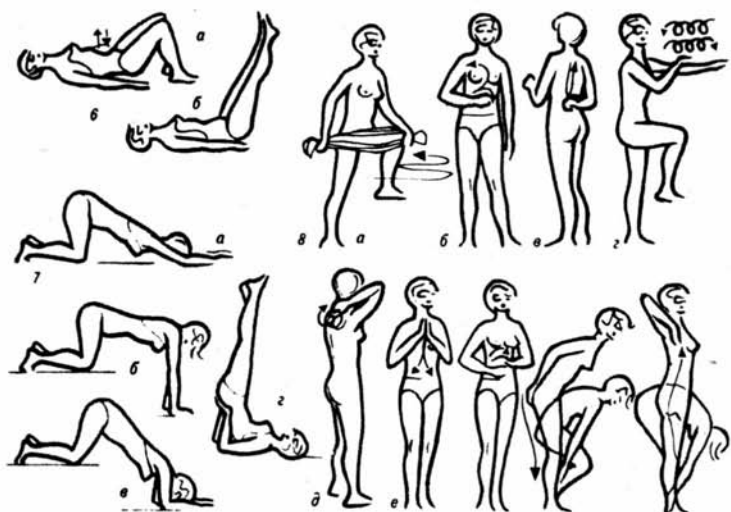


Рис. 10. Комплекс 1 — утреннее обновление резервных сил организма

растирать от срединной линии штрихами в стороны, а волосистую часть головы кругами по всей поверхности. Затем поглаживать затылок и шею. Повторять 4–8 раз. Дышать произвольно. Затем растирать пальцами нос от бровей вниз до углов губ, нажимая вниз. Растирая нос, два пальца левой руки держать с левой стороны носа, а два пальца правой руки — с правой стороны носа. Растирать нос 8–12 раз. Самомассаж головы улучшает кровоснабжение мозга, особенно в тех случаях, когда сочетается со звукодвигательными упражнениями (см. "Специальные дыхательные упражнения").

*Упражнение 6* — "поза льва" (рис. 10, 5). С целью положительного воздействия на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу мы рекомендуем во время выдоха и последующей паузы (5–10 секунд) имитировать рычание льва (без звука). Широко раскрыв рот, высунуть язык, стараясь кончиком коснуться подбородка (пальцы сжимать в кулак). Повторите 2–4 раза.



Продолжение рис. 10. Комплекс 1 — утреннее обновление резервных сил организма

Это упражнение полезно сочетать с вариантом II упражнения 3. Это несложное упражнение, по нашим данным, способствует устойчивости организма к кислородной недостаточности, улучшает сопротивляемость организма к возникновению заболеваний горла и ангин. Это упражнение — "рычание льва" — мы рекомендуем и детям, предрасположенным к простудным заболеваниям, и в восстановительный период после легочных заболеваний. Необходимо отметить, что эффективность этого упражнения возрастает, если оно сочетается с постепенным закаливанием организма воздушными, а затем и водными обтираниями.

**Упражнение 7** — активизация венозного кровотока (рис. 10, 6). Лежа на спине с согнутыми ногами (руки согнуты под головой), часто дышите животом. При неглубоком вдохе живот выпячивается (грудь остается в покое), а при выдохе — втягивается. Повторите 12 раз. Если тревожит печень, то следует дышать часто, трижды по 12 раз с перерывами. Затем ноги поднимите вверх, вначале попеременно, помогая руками. Вытянутые ноги держите 10–15–20 секунд; в это время дышите диафрагмой. Полусогнутые ноги опустите медленно и полежите 30 секунд, расслабив мышцы всего тела. Поднятие ног противопоказано при выраженной наклонности к спазмам сосудов головного мозга и при расстройствах функции щитовидной железы.

**Упражнение 8** — поза головой вниз (рис. 10, 7). Если артериальное кровяное давление в пределах нормы, то полезно лечь на кушетку на живот, туловище продвинуть к краю кушетки и, опираясь руками о пол, опустить голову вниз, словно бы пытаясь заглянуть под кушетку. Дышать следует диафрагмой. Продолжительность 5–10–20 секунд. Затем

медленно лягте на спину и одну минуту спокойно полежите. Эта облегченная антиортостатическая поза (головой вниз) тренирует эластичность сосудов головного мозга, улучшает кровенаполнение сердца и мозга, но применяться должна с учетом возрастных изменений организма. Теорию этих поз разработал М. Р. Могендович, а экспериментально исследовал К. Л. Гейхман. Эти позы имеют большое значение и в процессе реабилитации организма после длительной обездвиженности. Более простой вариант позы — "березка" (7 г).

Примечания: 1. Упражнения 7 и 8 следует делать через день. 2. После выполнения упражнения, в состоянии релаксации мышц, полезно себе активно внушить одну из приведенных ниже формул. Формулы нужно произносить мысленно или шепотом, с закрытыми глазами, образно представляя соответствующее внутреннее состояние или поведение.

1. "Я верю в защитные силы организма и энергию мозга. Я оптимистически настроен".

2. "Мне становится все лучше. Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым и благоразумным".

3. "Я могу отвлекаться от неприятных переживаний. Мне помогают положительные эмоции. Они возникают при физической и умственной активности".

4. "Истраченная энергия восстанавливается. Я бодр и творчески настроен, я счастлив в семье, в коллективе".

*Упражнение 9* — самомассаж кожных покровов (рис. 10, 8). В течение 1–2 минут растирать кожные покровы тела и подошвы сухой щеткой (как в бане мочалкой). Такой самомассаж улучшает капиллярный кровоток, а воздушная ванна закаляет организм, оберегает его от простудных заболеваний.

Самомассаж щеткой следует чередовать с приседанием (5–10 раз) в довольно быстром темпе (избегая одышки). Затем надо немного походить, активизируя выдох, закончить самомассаж нужно поглаживанием всего тела ладонями. Выполнять упражнение стоя. При вдохе откидывайте голову назад, медленно тяните обе ладони от подбородка до основания шеи (мужчины — по грудным мышцам, а женщины — под ними), левую ладонь тяните по левой, правую — по правой стороне, затем поглаживайте живот по кругу вверх от аппендикса. При выдохе, после наклона туловища, поглаживайте ноги сверху вниз и, выпрямляясь, снизу вверх (левая рука — левую ногу, правая — правую). Повторяйте 4–8 раз.

Самомассаж кожных покровов рекомендуем закончить воздействием на активные точки стоп (см. "Некоторые виды массажа").

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕ И В БЫТУ —**

### **Комплекс 2**

Почему необходимы на производстве и в быту дыхательные упражнения? Любая работа выполняется в определенной позе, которая подчас не благоприятствует свободному дыханию. Кроме того, в рабочей обстановке дыхание подчас становится поверхностным, вследствие чего вен-



тиляция легких нарушается, а процесс усвоения кислорода существенно нарушается. Значит, и в процессе труда следует найти несколько секунд, чтобы расправить грудь, сделать два-три активных выдоха. Очень важно улучшить и венозный отток из головы. Для этого надо приподнять голову и сделать наклон назад. Проветривать же легкие надо у открытого окна, почувствовав струю свежего воздуха. Секунды, потраченные на обновление клеток организма глотками живительного кислорода, благотворно скажутся на общем состоянии и настроении и тех, кто занят физическим трудом, и тех, кто трудится умственно. Людям умственного труда, конечно, легче уловить секунды у открытого окна, чтобы 5–10 раз глубоко вдохнуть. Работающие на воздухе тоже не должны забывать, что потребность организма в кислороде может быть удовлетворена только при правильном, умелом дыхании. Даже во время отдыха на курортах, среди лесных массивов и у моря горожане не могут обеспечить полноценный газообмен в своем организме, если сознательно не регулируют дыхание в соответствии с потребностями организма в кислороде.

Так, водитель сидящий за рулем у открытого окна, обычно дышит поверхностно, а между тем его малоподвижная поза вызывает венозный застой в нижних конечностях и во внутрибрюшной полости. Это же нарушает кислородный обмен в организме, особенно в мозгу, где потребность в кислороде в 20–30 раз больше, чем в работающих мышцах. Для нормализации дыхания в тканях необходимо подышать глубже, усиливая выдох рывками, а при первой возможности выйти из машины (из-за прилавка, от станка), расправить грудь и несколько раз (10–15) подышать гармонично полным типом дыхания. После углубленного вдоха и усиленного выдоха (при помощи брюшного пресса) ни в коем случае нельзя курить — дым и ядовитые смолы будут глубоко проникать в легкие и в кровь.

Не должны забывать о дыхательных упражнениях и те, кому приходится подолгу путешествовать в машине и в поезде. Уловив минутку у открытого окна или на остановках, необходимо выполнить вышеуказанные упражнения. В дальних дорогах во время остановок следует пройтись пешком, сделать 5–10–15 приседаний и побегать трусцой.

Остается несколько слов сказать о дыхательных упражнениях в быту для тех, кто уже не трудится (пенсионеры) или трудится дома по хозяйству. Естественно, что пенсионер, желающий быть здоровым и достигнуть долголетия, должен быть активным и занятым по мере сил. В оздоровительных целях очень важно использовать дыхательные упражнения во время ходьбы по городу или загородной прогулки. Дышать следует на удобном ритме, например, на 3–4 шага — вдох, на 3–4 шага — выдох. Ритм дыхания надо менять в соответствии с темпом ходьбы, длиной шага. Чем больше нагрузка, тем сильнее выдох и глубже вдох, при этом дыхание учащается.

Домохозяйкам, которые нередко забывают проветрить легкие и восстановить гармонично полное дыхание, мы рекомендуем через каждые 45 минут домашней работы, сидя или стоя у окна, сделать 3 выдоха рывками и 5–10–15 раз сделать глубокий вдох и выдох. Уже после 2–3 месяцев такие дыхательные упражнения благотворно скажутся на здоровье и внешнем виде, помогут улучшить цвет лица, оживят ласковым блеском взгляд. Если к тому же активизировать выдох, подтягивая живот в конце его, то будут укрепляться мышцы брюшного пресса и уменьшится объем живота.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Если на задания и призывы первых пяти уроков не убедили вас в необходимости отказаться от вредных привычек и решительно и смело перестроить образ жизни в соответствии с требованием психофизической тренировки, следует особое внимание обратить на самовнушение во время утреннего пробуждения (см. Комплекс 1).

Очень важно заранее продумать словесную формулу, помогающую преодолеть "камень преткновения" в овладении гигиеническим образом жизни. Примерными формулами могут служить следующие:

1. "Мне нравится активность и стремление к психофизическому совершенству".

2. "Вялость, лень, нерешительность исчезают".

3. "Я воодушевлен идеей гармонического развития личности".

Каждую фразу следует произносить мысленно по 10–15 раз, тотчас после выполнения первого упражнения приступать к последующей программе, не забывая формул после выполнения восьмого упражнения.

Если в течение 2–3 месяцев вы не овладели режимом правильного питания, голодания и закаливания организма, это значит, время усвоения "Урока 6" не наступило. Отметим, что программа курса оздоровления от первого до шестого урока подчинена основной цели – раскрытию физических и духовных сил, помогающих с подъемом трудиться, радоваться жизни и долгие годы не иметь нужды глотать медикаменты.

## УРОК 6

*Содержание: Ежедневная вечерняя гимнастика. Отдадим дань физкультуре в выходные дни. Минутка психофизической тренировки. Разовьем органы чувств и улучшим память.*

### ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЕЧЕРНЯЯ ГИМНАСТИКА –

#### Комплекс 3

Если удалось отдохнуть от дневной работы (получасовой сон или отдых на лоне природы и т. п.), то следует за 2 часа до ужина выполнить упражнения Комплекса 3 в соответствии с данными ниже указаниями.

Комплекс 3 включает упражнения Йогов (рис. 11). Упражнения восстанавливают гибкость позвоночника, подвижность туловища в тазобедренных суставах, равномерно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Сочетание 12 упражнений в данном комплексе способствует исправлению дефектов осанки (сутулость, лордоз, сколиоз). Темп и ритм исполнения упражнений строго согласуются с фазами дыхания и очень короткими задержками дыхания, которые улучшают устойчивость организма к кислородной задолженности и положительно влияют на функцию эндокринных желез.

Практически здоровые люди данный комплекс могут осваивать без изменений, но по частям: сначала следует научиться точно выполнять упражнения 1, 2, 3, 1; по мере приобретения навыка – выполнять слитно упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 1; затем – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1; наконец, весь комплекс без остановок (слитно). Однократное выполнение состав-



Рис. 11. Комплекс 3 — ежедневная вечерняя гимнастика

ляет один цикл. По мере улучшения точности выполнения и легкости дыхания можно увеличивать количество повторений цикла: людям пожилого возраста до 2 раз, людям среднего возраста до 3 раз, молодые могут выполнять весь цикл и большее количество раз (но не более 9) при условии постепенного увеличения количества повторяемых циклов. Подчеркнем, что каждый цикл состоит из 12 упражнений: значит, в трех циклах будет выполнено 36 упражнений, а в 9 — 108. После каждого цикла следует походить, углубляя выдох (в конце выдоха подтягивается живот). Пожилые же люди после ходьбы должны 20 секунд посидеть, расслабив мышцы тела (сесть на край стула, локтями опереться на бедра, опустить голову, как бы желая вздремнуть, дышать только диафрагмой (животом), и 5 раз повторить фразу: "Энергия нарастает, я бодр и вынослив".

Этот комплекс мы рекомендуем и женщинам. Им следует ограничиться 3–4 циклами (48 упражнений). Во время менструации и беременности заниматься не следует. Если же до беременности тренировки производились регулярно, то первые 3 месяца можно продолжать занятия по несколько облегченному варианту, уменьшая количество циклов, умеряя темп, избегая задержек дыхания, однако соблюдая его ритмичность. Спустя 3 месяца после родов начать выполнение комплекса, варьируя количество повторений в зависимости от самочувствия.

**Упражнения 1, 12.** Предварительный вдох. Стоя, согните руки перед грудью, ладони сложите пальцами вверх. Представьте, что вы находитесь на берегу моря при заходе солнца. Выдох.

**Упражнения 2, 11.** Стоя, медленно поднимите руки спереди вверх, прогибаясь в пояснице и грудном отделе позвоночника (напряженное выгибание). Вдох.

**Упражнения 3, 10.** Наклоните туловище вперед, стараясь пальцами рук дотронуться до пола. Выдох.

**Примечание.** В пожилом возрасте, при склонности к головокружению, гипертонической болезни I—II стадии и глаукоме не следует делать большой наклон головой вниз.

**Упражнения 4, 9.** Приседая на правую ногу, левую (слегка согнутую) выпрямить назад, опора на руки (в виде выпада). Вдох.

**Упражнения 5, 8.** Из положения в упр. 4, 9 приподнимите таз вверх (под углом). Выдох.

**Упражнение 6.** Лежание лицом вниз, руки согнуты (опора на ладони у подмышек) и на коленях. Положение таза показано на рисунке. Короткая задержка дыхания.

**Упражнение 7.** Из положения в упр. 6 приподнимите последовательно голову, плечи и туловище (опора на руки). Вдох.

**Упражнения 8, 12** описаны выше. Заканчивая цикл упражнений, во время спокойного дыхания, лежа, мысленно произносите одну из формул самовнушения.

## ОТДАДИМ ДАТЬ ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ —

### Комплекс 4

Систематически применяемая физкультура и спорт — это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это — старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это — долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье — самый большой источник красоты.

*И. М. Саркизов-Серазини*

Комплекс утренней гигиенической гимнастики предназначен для лиц среднего возраста обоего пола. Однако необходимо указать, что календарный возраст далеко не всегда идентичен биологическому возрасту. Функциональное состояние организма зависит от множества причин: соблюдения гигиенического режима на протяжении всей жизни, регулярных занятий физкультурой, регулярности закаливания организма воздействиями воздуха, солнца и воды, а также от умения переносить чрезмерные психоэмоциональные нагрузки.

Напомним, что движение может быть облегчено или осложнено в зависимости от: 1) исходного положения; 2) частоты повторения; 3) их продолжительности; 4) количества; 5) характера; 6) сопротивления; 7) точности выполнения.

Тем, кто увлекается развитием мышц (атлетическая гимнастика), необходимо знать, что мышцы развиваются быстрее и лучше при интенсивной работе не путем увеличения абсолютного объема работы, а путем относительного количества труда, выполненного в определенное время, ускорения ритма движения и повышения усилия.

Тем, у кого "трещат" суставы при выполнении движений конечностями, в процессе утренней гимнастики следует уделять больше времени приседаниям и вращению руками с целью улучшения кровоснабжения в суставах.

Молодым мы рекомендуем дополнять данный комплекс упражнениями с гантелями (вес 3–5 кг) для конечностей верхнего пояса и туловища. Кроме того, летом полезен ближний туризм и плавание, а зимой – лыжи, коньки и по возможности любая спортивная игра.

*Упражнение 1* – диафрагмальное дыхание. Лежа на спине, согните руки за головой. Выдох – уберите живот. Вдох – немного выпячивая живот. Повторите 6–8 раз. То же упражнение повторите сидя и стоя. Темп средний. Упражнение укрепляет диафрагму и брюшной пресс, массирует органы пищеварительного тракта.

*Упражнение 2* – “пальма” (рис. 12, 1). Станьте, ноги врозь. На вдохе (2 секунды) поднимитесь на носки, при этом одну руку поднимите вверх. Не дышите 1–2 секунды и в это время тяните тело еще больше вверх. Во время выдоха (3 секунды) опустите руку круговым движением назад. Повторяя упражнение 3–6 раз, поднимите обе руки вверх. Упражнение способствует сохранению хорошей осанки и полезно для ее коррекции.

*Упражнение 3* – “кобра” (рис. 12, 2). Лежа на живот, выпрямить ноги, голову положить на пол, руки согнуть, ладонями опираться на уровне подмышек. Локти подняты вверх, но не напряжены. Лежа сделать вдох, на выдохе медленно приподнимите голову, затем плечи и грудь (без опоры на руки); во время паузы (не дышать 2–3 секунды) обопритесь на вытянутые руки и возвратитесь в исходное положение, сперва опуская грудь, а затем и голову. Полежите, расслабив мышцы; дышите произвольно. Повторите 4–6 раз. Продолжительность одного повторения 10 секунд.

Упражнение полезно при искривлениях позвоночника и остеохондрозе позвоночника. Оно показано и при гиперфункции щитовидной железы. Сохраняет гибкость позвоночника.

*Упражнение 4* – “уддияна” (рис. 12, 3). Стоять прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Предварительно 4–6 раз подышите диафрагмальным типом дыхания. После вдоха “животом”, немного наклоняя туловище вперед, – выдохните, втягивая живот возможно больше (руками слегка опираться на бедра). На несколько мгновений (3–5 секунд) задержите дыхание и втягивайте задний проход. Повторите 3–7 раз. Затем походите. Дыхание произвольное.

Упражнение полезно при вялости кишечника, опущении желудка и кишечника, а при втягивании корня языка (во время задержки дыхания, раскрывая рот) упражнение воздействует и на функцию щитовидной железы.

*Упражнение 5* – “березка” (рис. 12, 4). Сделать предварительный вдох в положении лежа на спине. Во время выдоха поднимите ноги вверх (опираясь на локти, ладонями поддерживать туловище). Выполняя упражнение, дышите диафрагмальным типом дыхания. Оставаться в положении “березка” 5–20 секунд. Опуская ноги, вначале их согните в коленях и затем выпрямите. Полежите, расслабив мышцы. Дыхание произвольное. Выполнять один раз.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы и недостаточности кровообращения это упражнение можно выполнять только с разрешения лечащего врача.

*Упражнение 6* – равновесие (рис. 12, 5). Обычную или гимнастическую палку поставьте вертикально одним концом на ладонь или палец правой, а затем левой руки и, двигаясь небольшими шагами взад и впе-

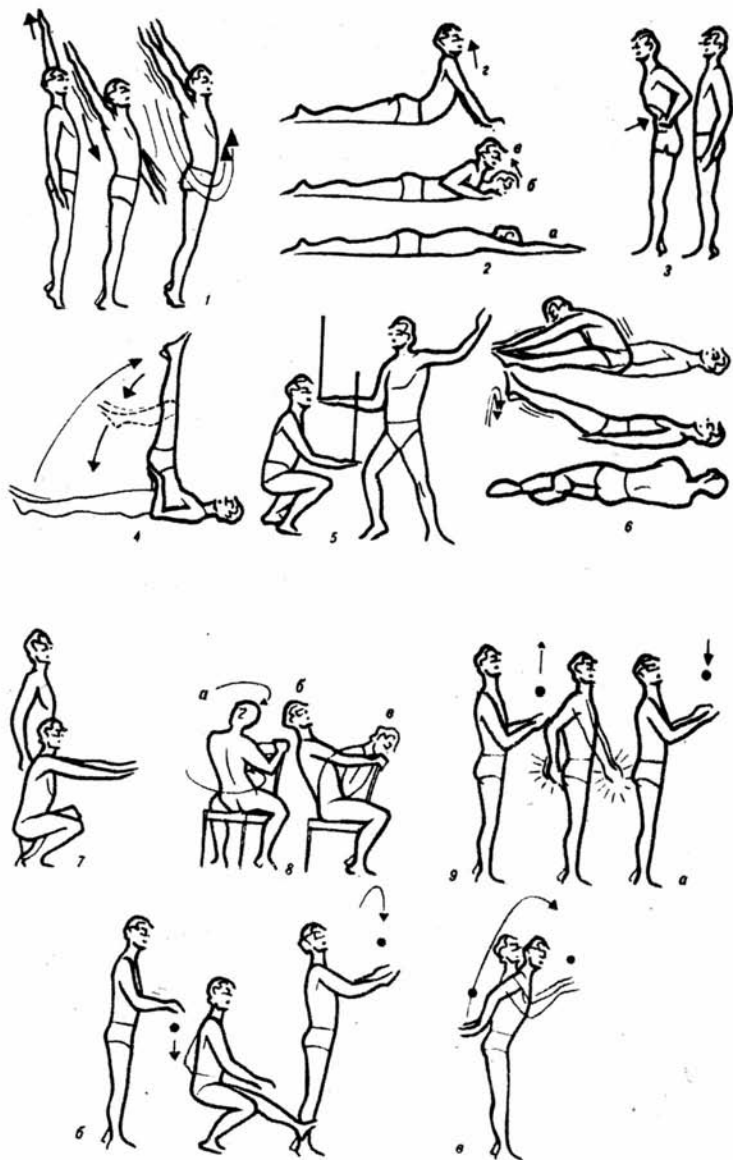


Рис. 12. Комплекс 4 — утренняя гигиеническая гимнастика для лиц среднего возраста



Продолжение рис. 12. Комплекс 4 – утренняя гигиеническая гимнастика для лиц среднего возраста

ред, старайтесь держать палку в вертикальном положении. Осложняется упражнение тем, что двигаться надо с поворотами в стороны и кругом, а затем и полуприсядая. Дышите равномерно. Продолжительность по 30–40 секунд каждой рукой.

Упражнение тренирует вестибулярный аппарат и мозжечок.

**Упражнение 7** – ложиться-садиться (рис. 12, 6). Лечь на коврик на спину, выпрямив ноги. Руки вдоль тела. Сделайте предварительный вдох. На раз-два – сесть, делая выдох и стараясь руками дотронуться до пальцев ног, на три-четыре – лечь, делая вдох. Задание выполнять 6–10–15–20 раз, постепенно увеличивая количество повторений. Упражнение усложняется положением рук: руки вдоль туловища, на бедрах, за головой. Закончив это упражнение, необходимо немного приподнять прямые ноги и описывать ими небольшие круги влево и вправо 6 или 12 раз. Дышать равномерно. Закончив упражнение, полежите 20–30 секунд на правом боку, поджав ноги. Дышите диафрагмой ( животом ), стараясь расслабить мышцы тела.

**Упражнение 8** – приседания (рис. 12, 7). Приседания укрепляют не только мышцы ног, они тренируют и легочную, и сердечно-сосудистую системы. Увеличивая количество приседаний и усложняя их выполнение, можно укрепить не только мышцы ног, но и сердечную мышцу. Такое же влияние оказывают и подскоки. Вот почему незаменимы в рамках утренней гимнастики приседания и подскоки.

Выполняя приседания, следует менять исходное положение ног: 1) расстояние между стопами полшага; 2) пятки сомкнуты, носки развернуты; 3) стопы сомкнуты; 4) одна нога впереди другой на полшага.

Поначалу делайте приседания из четырех исходных положений по 4 раза и постепенно, каждый третий день, увеличивайте количество повторений на одно, доводя общее количество повторений до 32.

Приседая, делайте выдох, выпрямляясь – вдох. Темп средний: на 1–2 – присесть, на 3–4 встать. Когда в течение двух недель легко будет выполнять 32 приседания, 4–8 приседаний можно выполнять полуприседая дважды. Если после приседаний пульс повышается только на 20–30 ударов в сравнении с исходным, то несколько приседаний можно выполнять с гантелями (от 3 до 5 кг) в руках.

*Упражнение 9* – вращение туловища (рис. 12, 8). Сеть верхом на стул лицом к спинке, руками слегка держаться за спинку.

Задание первое: вращайте тазом по кругу справа налево (по часовой стрелке) произвольно, но во время выдоха – вытягивайте живот. Повторите 8–12–16 раз. Затем отдохните, дышите произвольно.

Задание второе: исходное положение то же. Во время вдоха выпрямите позвоночник, откидывая голову, а при выдохе – опуская голову, сгорбитесь. Повторите 6–8 раз.

*Упражнение 10* – с мячиком (рис. 12, 9). Задание первое: подбросьте вверх перед собой теннисный мячик, хлопните ладонями спереди и за спиной, постарайтесь поймать мячик. Дышать произвольно. Повторите 4–6 раз.

Задание второе: ударьте мячиком о пол, сделайте полуприседание на одной ноге, поймите мячик в воздухе. Повторите левой и правой рукой по 4–6 раз.

Задание третье: держите мячик двумя руками за спиной, подбросьте его вверх через голову и поймите в воздухе впереди себя. Повторите 6–8 раз.

*Упражнение 11* – “тянуть канат” (рис. 12, 10). Сядьте на стул, два раза глубоко вдохните. После неглубокого вдоха задержите дыхание на 2–3 секунды, а после выдоха – на 3–4 секунды 2 раза. Немного отдохните.

Задание первое: со вздохом встаньте со стула, поднимитесь на носки и поднимите руки вверх, захватите воображаемый туго натянутый канат. Во время выдоха старайтесь, напрягая мышцы рук и ног (немного сгибая их), как бы тянуть канат вниз. Окончив выдох, сядьте на стул, расслабьте мышцы, дышите произвольно. Повторите задание 4–6–8 раз.

Задание второе: сидя вдох, во время выдоха встаньте и “тяните канат” слева, а затем – справа, напрягая мышцы рук и ног. Сядьте, расслабьте мышцы. Повторите задание 6–8 раз. Окончив упражнение, пройдите по комнате, усиливая выдох.

*Упражнение 12* – сгибание рук (рис. 12, 11–14). Упражнение состоит из четырех заданий: 1) сгибание рук, стоя у стены; 2) сгибание рук с опорой у стула; 3) сгибание рук с опорой на полу; 4) сгибание рук в сочетании с движениями ног.

Каждое задание надо выполнять по 4–6 раз. Постепенно осваивая последующее, руководствоваться ощущением, что упражнения выполняются не слишком тяжело.

Задание первое (рис. 12, 11): встаньте лицом к стене на расстоянии шага. Обопритесь ладонями о стену на высоте плеч; сгибая руки, сделайте вдох, разгибая, – выдох. Выполняйте 4–6 раз. Затем, выставив одну ногу вперед, вдохните, а во время выдоха старайтесь усилием сдвинуть стену вперед. Повторите 2–3 раза. Отдохните, шагая.

Задание второе (рис. 12, 12): поставьте стул к стене спинкой. Встаньте на расстоянии шага от стула, обопритесь ладонями о стул. Сгибание и разгибание рук. Следите, чтобы во время выполнения упражнения не проваливался живот. Повторите 6–12 раз. Дыхание произвольное.



Задание третье (рис. 12, 13): сгибание рук с опорой о пол. Приседая, ладони положите на пол пальцами вперед, выпрямите ноги. Выполняя упражнение, следите, чтобы туловище и ноги были в одной плоскости. Если это задание легко дается, то следует опираться на растопыренные пальцы или на ладони (повернув их внутрь так, чтобы пальцы рук смыкались).

Задание четвертое (рис. 12, 14): на раз-два сгибайте и разгибайте руки, как в задании третьем. Затем подтяните прыжком ноги (вприсед) и выпрямите их. Оба задания следует выполнять попеременно. Ноги подтягивать и выпрямлять надо во время выдоха. Вместо задания четвертого два раза в неделю надо выполнять подскоки: стоя, ноги врозь — вместе. Поначалу прыгайте 4—8 раз. Постепенно увеличивая количество подскоков, ориентируйтесь на ощущение непрерывности дыхания через нос (чтобы не было одышки). Во время подскоков дышите произвольно.

Водную процедуру следует принимать после спокойной ходьбы, усиливая выдох. Тем, кто регулярно занимается гимнастикой и прошел первоначальный курс закаливания (воздушные ванны и гигиенический душ), мы рекомендуем раз в неделю принимать следующую полезную процедуру: прогревание тела сухим нагретым воздухом, после чего — прохладный душ. Для принятия такой процедуры обычная ванна вполне пригодна.

В ванну поставьте скамейку, под нее — калорифер ЭК-И переменный. Сядьте, обнажившись, на скамейку и накройте ящиком из картона. Голову просуньте в проделанное в картоне отверстие, ванну закройте куском картона. Таким образом тело будет надежно изолировано в сухой "парилке".

Продолжительность процедуры от 8 до 15—20 минут (по ощущению комфорта). Чтобы пропотеть с оздоровительной целью, достаточно нагреть воздух в ванне до 60—75°C, что и достигается действием одного калорифера.

До приема суховоздушной процедуры ванну нужно осушить. Чтобы воздух быстрее нагрелся, калорифер следует включить заранее.

После суховоздушной ванны следует принять теплый, а затем прохладный душ (предварительно убрав устройство для суховоздушной ванны).

## **МИНУТКА ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ —**

### **Комплекс 5**

Это комплекс специальных упражнений в виде физкультурминутки. Их можно использовать с целью активного отдыха после напряженной работы или психо-эмоционального напряжения. Для физкультурминутки используется и текст, состоящий из следующих шести утверждений:

1. "Мой мозг обладает неисчерпаемой энергией".
2. "Я верю в восстановительные силы организма".
3. "Я повышаю функциональные возможности организма".
4. "Мое самочувствие улучшается".
5. "Я чувствую избыток сил".
6. "Я могу быть счастливым в семье и коллективе".

Формулы надо запомнить. Весь текст следует произносить 3 раза, удобно сидя. Чтобы избежать лишних раздражителей, глаза следует закрыть.

**Упражнение 1** – для улучшения общего и мозгового кровообращения. Стоя, в быстром темпе поднимайтесь на носки 8 раз. Дышите произвольно. Сядьте на край стула. Опустая голову, наклоняя туловище вперед, вдохните диафрагмой ( животом ). Отклоняя голову назад и выпрямляя туловище, сделайте выдох. Повторите 8 раз. Встаньте. Приседайте и вставайте 4–6–10 раз. Вдыхать – вставая, выдыхать – приседая. Темп средний: Немного отдохнув, следует сделать упражнения на сохранение равновесия. Стоя с сомкнутыми стопами, держать палку на выпрямленных руках. Сжимая палку пальцами, старайтесь сохранять равновесие. Поначалу можно выполнять упражнение с открытыми глазами, а затем – с закрытыми. После равновесия пройдитесь и вновь выполняйте упражнение. Повторяйте 4–6 раз. Упражнение можно усложнить приседая и вставая, во время устойчивого равновесия. Далее следует еще более сложный вариант. Идите вперед 4 шага. Остановившись, закройте глаза, поставьте стопу перед стопой, палку поднимите вперед, сделайте приседание и вставание. Выполняя эти задания, дышите произвольно.

**Упражнение 2** – для концентрации внимания в состоянии расслабления мышц. Сядьте удобно, слегка зажмурьтесь, расслабьте мышцы тела, сконцентрируйте внимание на переносице. Образно представьте, что вы дышите через "точку" между бровями. Так дышать 2–4 раза. Во время дыхания следует мысленно произносить поочередно по 3–6 раз первые три фразы ( см. выше ). При вдохе, произнося, например, первую фразу ("Мозг обладает неисчерпаемой энергией"), необходимо представить, что слова при вдохе как бы проникают в мозг ( как натягиваемая тетива лука ), а при выдохе – улетают вперед ( как стрела ).

Закончить упражнение выполнением следующего задания. Стоять, стопы сомкнуты. Закрыть глаза. Во время вдоха поднимите палку вперед, во время выдоха одну ногу согните и приподнимите колено вверх. После выдоха не дышите 2–3 секунды. За это время откройте глаза, опустите палку и выпрямите ногу. Повторите 4–6 раз, меняя ногу.

Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат, а движения на выдохе способствуют сосредоточению внимания. Углубление и замедление дыхания, а также кратковременные задержки дыхания на 2–3 секунды, особенно после выдоха, показаны лицам пожилого и старческого возраста. Эти упражнения улучшают распределение крови в организме, почти не сказываются на артериальном давлении, повышают динамику нервных процессов и противодействуют умственному утомлению.

**Упражнение 3** – для снятия нервно-эмоционального напряжения и улучшения питания мозга. Сидя на стуле со скрещенными ногами и не сутулясь, дышите неглубоко через нос (гармонично полным типом дыхания); при вдохе приподнимайте пальцем кончик носа и одновременно как бы разжевывайте ириску. Выдохните узкой струей через рот. Такой способ дыхания улучшает усвоение кислорода кровью и действует успокаивающе. Повторите 6–8 раз дыхательные циклы. Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ног и расслабляя их. Такая смена мышечного тонуса действует как гимнастика вегетативных центров. Упражнение закончить кинестезией активной точки, расположенной под подбородком. Выполняя это задание, сядьте на край стула, найдите в ямке под подбородком точку, удобную для опоры, и нажимайте ее подушечкой пальца перпендикулярно в течение 3 секунд. Сила нажима

5–7–9 кг, в зависимости от степени нервно-эмоционального состояния. Затем несколько секунд посидите и спокойно подышите, после чего переходите к выполнению следующих заданий.

**Первое задание:** встаньте между спинками двух стульев, опираясь на них. Приседая на одной ноге (другая вытянута вперед), напрягайте мышцы рук и ног в течение нескольких секунд. Затем встаньте. Меняя ногу для приседания, повторяйте упражнение 4–6 раз. Дышите произвольно.

**Второе задание:** встаньте на два шага от стола. Выставляя одну ногу вперед (на выпаде), обопритесь ладонями о край стола. Во время выдоха напрягайте мышцы рук и ног, как бы желая сдвинуть с места тяжелый груз. Повторяйте упражнение 4–6 раз, затем удобно сядьте, расслабьте мышцы и 2–3 раза глубоко подышите.

**Упражнение 4** – для воздействия на вегетативную и эндокринную системы. Стоя, раздвинув ноги на ширину полушага, 4–6 раз подышите неглубоко (не втягивая живот во время вдоха). Затем вдохните диафрагмой (животом); выдохните, убирая живот, при этом необходимо наклонить туловище вперед и еще сильнее втянуть живот, что стимулирует солнечное сплетение, находящееся слева от пупка. Во время задержки дыхания до ощущения комфорта, т. е. без волевых усилий, имитировать зевок, широко раскрывая рот (образ рычащего льва) так, чтобы расширялась шея. Одновременно нужно втягивать задний проход (с целью воздействия на сакральное нервное сплетение). Это упражнение положительно воздействует на функции эндокринных желез. Упражнение можно повторять подряд только 3 раза.

**Упражнение 5** – для нормализации уровня протекания нервно-динамических процессов и усиления положительных эмоций.

Сесть на стул, как в упражнении 2. Дышать особым образом: вдохните как бы с левой пятки вверх до головы и выдохните вниз – с головы до правой пятки. Такое уреженное дыхание мы называем дыханием "по кругу": вдох по левой стороне тела, выдох – по правой. Повторить 10 раз. Затем дышите словно бы через точку между бровями, как в упражнении 2. Во время дыхания мысленно повторите по 3–6 раз фразы, обозначенные номерами 4, 5, 6. После легкой пробежки (1–3 минуты) проделайте упражнение с теннисными мячиками, бросая их поочередно о стену. Бросив о стену один из них, бросайте второй, пока первый после отскока направляется к той же руке. Упражнение развивает координацию движений, воспитывает терпение, необходимое при выполнении более сложной задачи, и создаст положительный эмоциональный фон.

## **РАЗОВЬЕМ ОРГАНЫ ЧУВСТВ И УЛУЧШИМ ПАМЯТЬ – Комплекс 6**

Основные органы чувств, дающие нам представление о внешнем мире, – это зрение, слух, обоняние, рецепторы вкуса и осязания (кожная чувствительность). Кроме того, у человека имеется внутренняя чувствительность (ощущения жажды, голода, боли, сытости и т. п.).

Развитие основных органов чувств имеет огромное значение, ибо ощущения как результат воздействия внешнего мира на органы чувств человека передаются по нервным путям в головной мозг и входят в состав образа, получаемого в восприятии и представлении.

Поскольку наш кругозор во многом зависит от степени восприятия внешних представлений, то цель ниже предлагаемых упражнений или заданий состоит в том, чтобы при помощи психофизической тренировки развивать восприимчивость основных органов чувств в сочетании с совершенствованием наблюдательности и осознанием внешних впечатлений.

### Развитие зрения

Пороговая чувствительность глаза меняется (снижается или увеличивается) по многим причинам. Установлено, что близкие предметы, в окружении которых мы живем, способствуют ослаблению силы взгляда, поэтому, находясь на лоне природы, необходимо смотреть на отдаленные предметы, а для развития глазных мышц рекомендуется смотреть вверх, вниз, в стороны, "рисовать" взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).

Полезно развивать зрение, рассматривая полоски цветной бумаги, а затем, вспоминая их цвет с закрытыми глазами, зрительно воспроизводить в воображении. При определенном навыке следует после фиксации взгляда на цветной полоске посмотреть на белую стену, а затем вновь перевести взгляд на полоску (она будет окрашена в другой, дополнительный цвет).

Особенно резкие сдвиги в световой чувствительности глаза наблюдаются при более или менее длительном представлении светящихся предметов и темноты. Расширение зрачков происходит при воображении большого объекта, а сужение — при воображении маленького предмета. Эти упражнения тренируют тонус глазных мышц. Однако при глаукоме следует по мере возможности избегать чередования представлений света и темноты.

### Развитие слуховой чувствительности

Задания: 1. Стараться слышать попеременно тиканье одних и других часов (справа и слева). Это упражнение развивает высокую степень концентрирования внимания.

2. Прислушаться к отдаленным звукам, открывая рот.

3. Вспомнить и как бы вновь слышать ранее слышанные звуки.

4. Прислушиваться к звукам и различать их на лоне природы (журчание ручейка, шелест листьев, голоса птиц, насекомых, шум ветра и т. п.).

5. На концерте прислушиваться к "голосу" различных инструментов, сравнивать их звучание.

6. Вслушиваться в сигналы высоких и низких звуков.

Физиологи установили, что слуховая чувствительность улучшается при определении контуров, под влиянием представления яркого света, автомобильных фар и т. п. Улучшается слух и под влиянием вибрации звуком (см. "Звукодвигательные упражнения"). Благоприятно влияет пение "пааа — иии", а также щелканье пальцами по затылочной части головы. Для этого надо зажать уши, обхватив их ладонями с обеих сторон так, чтобы пальцы лежали на затылке, а двумя указательными пальцами обеих рук одновременно умеренно щелкать по затылку.

## Развитие обоняния и вкуса

1. Нюхать пахучие растворы (в отдельности и смеси), различать их и мысленно представлять.

2. Пережевывая еду, почувствовать ее вкус (каждого компонента в отдельности).

Развивая обоняние и вкус, необходимо знать, что пряные запахи расширяют кровеносные сосуды, а сладкие и кислые — сужают (это следует учитывать гипотоникам и гипертоникам). Интересно, что электрическая чувствительность органов вкуса повышается при действии слов "свет, солнце" и понижается при представлении темноты, черных предметов. Каждый человек имеет свой характерный запах, причем здоровому человеку сопутствует приятный аромат.

## Улучшим память — Комплекс 7

Прежде чем начать тренировать память, необходимо отметить, что слабая память есть в сущности не что иное, как слабое внимание и плохая наблюдательность, направленные одновременно на несколько предметов. Поэтому следует постоянно развивать волевое внимание и навык концентрации мысли специальными упражнениями. Кроме того, необходимо подчеркнуть, что сила впечатления зависит от степени волевого внимания и повторного воспроизведения (репродуктирования) в подробностях с помощью воображения на фоне общего представления о предмете.

Для запоминания имеет значение качество и глубина первого впечатления. Причем запоминание усиливается, если это впечатление подкрепляется комплексными восприятиями объекта при помощи зрения, слуха, записывания (например, в форме текста, рисунка и др.).

Вначале мы дадим задания на воспитание памяти, а затем — на улучшение воспроизведения по памяти, т. е. репродуктирования объекта.

### Задания, воспитывающие наблюдательность и память

*Упражнение 1.* Внимательно взгляните на знакомый предмет, затем, закрыв глаза, образно представьте его себе в подробностях. Открыв глаза, еще раз посмотрите и определите, какие подробности были забыты.

*Упражнение 2.* Изученную вещь попробуйте нарисовать по памяти. Затем определите, что вы забыли нарисовать.

*Упражнение 3.* Опишите по памяти черты лица хорошо знакомого вам человека. Затем, наблюдая этого человека при встрече, уточните незамеченные черты его лица.

*Упражнение 4.* Взгляните на 7–15 мелких предметов и затем по памяти их опишите.

*Упражнение 5.* Постарайтесь хорошо увидеть подброшенный и падающий предмет. Затем опишите его с наибольшей точностью.

*Упражнение 6.* Осмотрите комнату, запомните, что в ней находится. Затем, закрыв глаза, воссоздайте образ увиденного в подробностях.

*Упражнение 7.* Вспомните голос и интонацию фразы знакомого вам человека и попробуйте с закрытыми глазами как бы услышать ее. Затем повторите эту фразу вслух, а при встрече со знакомым сравните "подлинник" с имитацией.

**Примечание.** Регулярное выполнение этих заданий будет развивать вашу память. Результаты тренировки проявятся в том, что образ наблюдаемого объекта будет быстро запоминаться и долго удерживаться в памяти, одновременно усовершенствуется и способность воспроизводить объект по памяти без активных усилий воли.

### **Совершенствование воспроизведений по памяти**

Воспроизведение по памяти впечатлений, мыслей, фактов и т. п. способствует развитию памяти.

Воспроизведение по памяти может быть тройкое: в виде воспоминания, припоминания и опознавания. Воспоминание обычно происходит автоматически: впечатления и факты как бы воскресают без усилия воли. При затрудненном воспоминании (припоминании) необходимо усилие воли, чтобы вызвать ассоциации и впечатления на основе их сходства и связей. Опознавание — это определение когда-то виденного предмета посредством его сиюминутного сравнения с сохранившимися в памяти представлениями (как бы путем наложения или совмещения).

*Упражнение 1.* Возобновите ранее испытанные впечатления, пробуждая мысли и воспоминания о каком-нибудь предмете, человеке, факте, событии и т. д.

*Упражнение 2.* Напишите дату большими цифрами (срок, число). Эти цифры вам необходимо твердо запомнить. Смотрите на написанное, пока создается его мысленный образ. Потом закройте глаза и воспроизведите образ в уме. Несколько повторений вполне достаточно, чтобы указанные цифры прочно запечатлелись.

**Примечание.** В случае, если у вас сильнее "слуховая память", то запоминаемое число следует несколько раз произнести вслух и уже после этого представлять его образно с закрытыми глазами. Полезно также запоминаемое число сочетать с образным представлением о предмете или событии, к которым оно имеет отношение.

*Упражнение 3.* Тренировка на имена и их воспроизведение основана на заинтересованности в той или иной личности. Сначала с интересом настройтесь на восприятие фамилии, которую вам предстоит запомнить. Зафиксировав на ней свое внимание, попытайтесь ее связать с впечатлением от внешнего вида, с чертами лица данного человека и в дальнейшем при необходимости припоминайте внешний вид в связи с фамилией. Оознавательным знаком личности писателя, поэта, художника хорошо сделать содержание его книги, образа поэзии, рисунка или другой признак, который должен ассоциироваться у вас с именем и фамилией и помочь воспроизводить их.

## УРОК 7

### ТРЕНИРОВКА САМООБЛАДАНИЯ

Изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности человеческого характера, даже его недостатки — в этом и заключается великая тайна и великая задача воспитания.

*Жорж Санд*

*Содержание: Самообладание — признак зрелости. Тренировка волевого внимания. Психофизическая настройка (комплексы для записи на магнитофонную ленту). Формулы для психофизической настройки. Связь психофизической настройки.*

### САМООБЛАДАНИЕ — ПРИЗНАК ЗРЕЛОСТИ

Самообладание во многом зависит от самовоспитания таких моральных качеств, которые способствуют укреплению силы воли, помогают нейтрализовать отрицательные эмоции и реагировать в любых условиях соразмерно ситуации, избегая эмоциональных всплесков и затяжных переживаний как положительных, так и отрицательных. Эмоции, во многом определяющие направление интереса, внимания, творческой деятельности, не должны подавлять все другие сферы духовной жизни и осложнять общение с окружающими.

Уметь управлять своими (а иногда и чужими) эмоциями жизненно важно. Ведь именно отрицательные эмоции вызывают возникновение и развитие таких заболеваний, как невроз сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и др.

Особенно вредно сказываются на состоянии здоровья отрицательные эмоции бытового и социального порядка (обиды, семейные и трудовые конфликты и т. п.).

Самообладание — это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Умение внешне не проявлять эмоций не исключает их отрицательного воздействия на организм. Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного самообладания — это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Умение избежать нежелательных ситуаций в общении, своеобразная нейтрализация их влияния на нас путем оценки с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца также помогает сохранить самообладание. Стремление погасить отрицательные эмоции транквилизаторами нельзя одобрить. Употребление успокаивающих медикаментов допускается лишь в крайних случаях, и то по рекомендации врача. Приемлемым способом разрядки отрицательных эмоций путем создания очага охранительного возбуждения является минорная музыка, общение с природой, а иногда и облегчающий плач.

Избегать нежелательных эмоций помогает разумное увлечение спортом, в частности художественной гимнастикой, общедоступными играми (волейбол, теннис и др.). Устремленность к спортивному мастерству требует собранности и совершенствования способностей и функцио-

нальных возможностей, а волевое напряжение плюс труд всегда способствуют обогащению психофизических резервов.

Наконец, не мешает помнить, что разумная выдержка, умение "притормозить" желания обогащает сферу эмоций, делает эмоциональную жизнь более яркой. "Запруженная река — напористее" — гласит литовская народная пословица.

Чтобы управлять своим "я" в сфере эмоций и в области чувств высшего порядка (любовь, самоотверженность, трудовая настроенность и т. п.), необходимо не только осознавать свои возможности, но и терпеливо и упорно их совершенствовать.

Достигнуть самообладания помогает:

1) тренировка волевого внимания; 2) умение обогащаться энергией отрицательных эмоций; 3) способность использовать улыбку и смех как генераторы положительных эмоций. Любопытно суждение индийского философа Свами Вивекананды о значении для развития самообладания общей физической и психической самоподготовки. Он утверждает, что достигнуть господства над телом и сознанием можно посредством физических методов и последующей самообработки сознания. Целе-направленное воздействие на сознание заставляет его работать в нужном направлении и сосредотачивать волю на достижении желаемой цели.

Словом, для выработки самообладания следует терпеливо и устремленно освоить весь предыдущий курс психофизической тренировки.

Тем, кто болен, сначала следует настойчиво и упорно лечиться, используя весь арсенал средств медицинской и трудовой реабилитации (восстановления сил). Лечиться следует под руководством специалиста-медика.

С оздоровительной целью очень важно выработать навык самообладания и научиться искусству взаимоотношений с людьми. Эти способности зрелой человеческой личности являются как бы пусковыми и регулирующими механизмами поведения, которые не только помогают сохранить здоровье и выносливость в сложных ситуациях жизни, но и позволяют испытывать радость общения и преодоления трудностей.

## ТРЕНИРОВКА ВОЛЕВОГО ВНИМАНИЯ —

### Комплекс 8

Обычно мы используем внимание для восприятия внешних объектов. Однако человек обладает и внутренним вниманием, сосредоточенным на себе, на своих собственных переживаниях. В процессе совершенствования личности и выработки самообладания внутреннее волевое внимание играет огромную роль. Ключом к сосредоточению является желание.

Какие приемы способствуют переходу желания в действие?

Мысль в действии есть проявление воли. Поясним это положение на примерах. Допустим, вам не хочется после обеда идти на прогулку, хотя врач и советовал не предаваться послеобеденному сну, чтобы не повышать излишний вес. Значение этого совета вы понимаете, но в вашем сознании происходит борьба между мыслью о пользе от прогулки и эмоциями, связанными с ощущением приятного послеобеденного сна. Что же делать? Если пассивно предпочесть дремотное состояние, то "бой" будет проигран. Если же вы найдете доводы "за" осуществление прогулки и после небольшого вдоха задержите дыхание и в это время будете несколько раз втягивать и выпячивать живот и мысленно произносить



"Я пойду на прогулку", то движения диафрагмы и сокращения брюшных мышц повысят мышечный тонус, что и будет толчком к волевому действию, то есть к осуществлению мысли о прогулке.

Если вы больны и так ослаблены, что, кажется, нет сил встать со стула или двинуться с места ("прилипают стопы"), образно представьте, закрыв глаза, что вы легко встали или пошли. При этом нужно несколько раз мысленно сказать: "Это сделать мне легко". После такой психологической настройки будет сравнительно легко выполнить движение. Так желание переходит в действие под влиянием идеомоторного акта (образного представления действия) и "проторения" нервно-мышечных путей.

В обоих примерах важную роль играет волевое внимание, которое является рычагом, переключаящим наше сознание на любой объект, действие и т. д. Значит, тренировка волевого внимания — необходимое условие овладения сложными процессами самообладания.

Для тренировки волевого внимания мы рекомендуем следующее упражнение.

*Упражнение 1.* Сядьте прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале отметьте точку на уровне бровей. Смотрите на эту точку, сосредоточив свое внимание только на ней. Возникающую мысль отгоните, а все внимание вновь направьте на точку. Таким путем создается очаг охранительного возбуждения (доминанта).

Смотреть на точку надо не мигая и не напрягая мышц лица. При появлении потребности мигать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль.

Освоив это упражнение, усложните его следующим образом. После долгой сосредоточенности на точке вы заметите, что изображение лица в зеркале начинает "расплываться". Закройте глаза и мысленно-образно воспроизведите картины природы (например, восход солнца, прогулку в лесу и т. п.) и представьте себя здоровым, жизнерадостным, добродетельным.

*Упражнение 2.* После короткого отдыха возобновите упражнение в другом варианте. Поставьте палку на ладонь вертикально и, уравнивая ее, сосредоточенно смотрите на ее верхний конец. Это упражнение особенно полезно для тех, кто имеет склонность быть рассеянным. Осложнять упражнение можно, уравнивая палку в процессе движения в разных направлениях.

Развитое волевое внимание помогает сосредоточиваться, восстанавливать по памяти события, осуществлять преобразование отрицательных эмоций в положительные. Этот метод, проверенный нами на многих больных, особенно эффективен, если больные (или практически здоровые в стрессовом состоянии) заранее обрели навыки управления дыханием и изменением тонуса мышц тела.

## МЕТОД ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЭНЕРГИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

*Упражнение 3.* Удобно лежа на спине, расслабить мышцы, слегка зажмуриться, привести себя в состояние истомы, сосредоточить мысль на нежелательной эмоции.

1. Во время вдоха мысленно повторять: "Я сознательно осваиваю силу этой эмоции".

2. Во время задержки дыхания мысленно повторять: "Сила этой эмоции подчинена мне" и одновременно 3 раза выпячивать и втягивать живот.

3. Во время выдоха (через рот узкой струей) нужно мысленно 2–3 раза произносить: "Я могу управлять моими эмоциями". Упражнение повторять несколько раз подряд дважды-трижды в течение дня.

Затем, стоя с раздвинутыми ногами, сделать гармонично полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставаясь в этом положении, не дышать 3–4 секунды (пальцы рук сжаты в кулак). Затем быстро наклониться вперед (ноги прямые), опустить руки вниз, расслабляя мышцы рук. Выдохнуть, произнося "ха". Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдохнуть через нос, опуская руки. Повторять 3–4 раза.

Эффективность этого упражнения можно объяснить тем, что между эмоциями и процессами внешнего дыхания имеется рефлекторная взаимосвязь (моторно-респираторная). В этом упражнении при медленном гармонично полном вдохе раскрываются все альвеолы легких, и сигналы из легких направляются в мозг, что расценивается как охранительное возбуждение, а словесная формула при вдохе играет роль психодинамического раздражителя, направленного на осознание силы нежелательной эмоции, которую следует преобразовать в положительную энергию и таким образом нейтрализовать.

Какое значение имеет втягивание и выпячивание живота? При этих движениях диафрагма массирует солнечное сплетение, что производит успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца. На этом фоне произносимая фраза укрепляет волю и уверенность в успехе.

Необходимо подчеркнуть, что весь комплекс воздействия на организм основан не на принципе борьбы с отрицательной эмоцией и угнетения (изгнания) ее, а на принципе трансформации отрицательной эмоции в положительную. Эффективность этого принципа основана на использовании силы той страсти, которая уже овладела человеком и которую нельзя погасить вопреки природе человека, как нельзя увлечь лодку против бурного потока.

Обратимся к такому примеру. Больная С. второй месяц не встает с постели. Она настолько ослабла из-за болезни сердца, что врачи не разрешают ей двигаться. Больная неотвратимо поглощена мыслями о своей слабости. Она всецело во власти отрицательных эмоций. Медикаментозное лечение в этом случае необходимо было подкрепить мыслями о возможности выздоровления, чтобы вселить веру в выздоровление и тем активизировать защитно-приспособительные силы организма и снять патологическую доминанту (господствующий очаг возбуждения), а отрицательные эмоции направить по другому руслу.

План психофизической тренировки был следующий: 1. В течение трех дней через каждые полчаса больная повторяла 10 раз короткую фразу: "Мое состояние улучшается". На третий день она почувствовала улучшение.

2. Поскольку больная дышала часто (40 раз в минуту) и поверхностно, то после произношения фразы она на мгновение задерживала дыхание настолько, чтобы не было одышки. Через несколько дней она стала дышать реже и освоила диафрагмальное дыхание. Дыхание сочеталось с фразой: "Я верю в силы организма", а через несколько дней — с фразой: "На душе спокойно, мне лучше". В эти дни больная получала два раза в день легкий массаж кожных покровов в течение 10–15 мин. Сочетание

дыхания, словесного воздействия и периферического массажа улучшало тонус нервных процессов и отвлекало мысли больной от тревоги и боязни.

3. Через полторы недели больная ежедневно, вначале лежа, а затем сидя, выполняла легкую гимнастику для рук и ног, а массажист массирует один день левую ногу и правую руку, а на следующий день — правую ногу и левую руку (в течение 10–12–15 минут).

Когда врачи разрешили больной двигаться по палате, она могла сама выполнять легкий комплекс психофизической тренировки по нашей программе.

Таким образом, установка сознания на защитные реакции организма устранила тревожные мысли и ускорила процессы восстановления здоровья. Одним из ярких показателей положительных сдвигов в организме и сознании является, конечно, первая улыбка как проявление проблесков радости.

В заключение приведем мысли и суждения, близкие лично автору. Возможно, и вы найдете в них что-то поучительное.

"Каждый вечер я подвожу итог истекшему дню. И если он оказался бесплодным в смысле самовоспитания, я злюсь на тех, по чьей вине я потерял этот день и в кого я зря поверил".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"Тренировочная терапия может быть использована как метод повышения не только активности, но и способности к активному устранению всего нарушающего покой".

*М. С. Лебединский*

"Эмоциональным перегрузкам мы можем противостоять, воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые "эмоциональные стрессы".

*П. Анохин*

"Во мне есть некто, с кем я борюсь, чтобы расти".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"Уверенность в себе — основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силу действовать".

*Ф. Шиллер*

"Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие — вашей красотой".

*А. Франс*

"Прекрасна та страсть, что облагораживает нас и утверждает в ощущении красоты чувств и величия идей, дурна та, что приводит нас к эгоизму, страху и убожеству слепого инстинкта".

*Жорж Санд*

"Бура для того, кто ее не боится, есть явление привлекательное".

*Ф. Шиллер*

## ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА

(Комплексы для записи на магнитофонную ленту)

С целью общей психофизической настройки после напряженной умственной или физической деятельности мы рекомендуем организовать для себя сеансы самовнушения, тексты которых записаны на магнитофонную ленту, включая в программу и любимые музыкальные мелодии. Несколько слов о музыкальном сопровождении. Успокаивающе действуют: 1) средний диапазон громкости звучания; 2) средние по высоте регистры (очень низкие и очень высокие звуки действуют в большинстве возбуждающе); 3) спокойные, мелодические сочетания с мягкой, без диссонансов, гармонией; 4) ритмичность.

Приводим список музыкальных произведений, звучание которых можно рекомендовать как успокаивающий фактор:

1. Чайковский – Анданте кантабиле (из струнного квартета).
2. Чайковский – Песнь без слов (фа минор).
3. Бах – Ария (для струнного оркестра).
4. Дарзынь – Маленький вальс (для симфонического оркестра).
5. Бах – Прелюдия до мажор (из первого тома) или переложение той же прелюдии Гуно для голоса.
6. Моцарт – Ночная серенада (вторая часть для струнного оркестра).
7. Бородин – Хор песен из оперы "Князь Игорь".
8. Бородин – "В средней Азии" (для симфонического оркестра).
9. Барбер – Адажио (для струнного оркестра).
10. Песни эстрадно-лирические в переложении для фортепиано (например, "Подмосковные вечера" в исполнении Вана Клиберна).
11. Лядов – "Волшебное озеро" (для симфонического оркестра).
12. Кабалевский – Концерт для скрипки с оркестром, вторая часть.
13. Крейслер – Вальс "Муки любви" для скрипки или фортепиано.
14. Бетховен – Пасторальная симфония № 6, вторая часть.
15. Глазунов – Антракт к пятой картине балета "Раймонда" для симфонического оркестра.
16. Шуберт – Неоконченная симфония (вторая часть для симфонического оркестра).
17. Вагнер – Вступление к опере "Лоэнгрин".
18. Бизе – Антракт к третьему действию оперы "Кармен".

Чтобы обеспечить благотворное влияние музыки на функции организма, необходимо удобно сесть или лечь. Первый этап к восприятию требует: а) расслабления мышц; б) отрешения от внешних впечатлений; в) спокойного, ритмичного дыхания. После "настройки" дыхания следует во время вдоха мысленно произносить "восторг" или "а-о-ум", а во время паузы (не дышать) вызывать как бы звучание, вибрацию слов "внутри себя".

Когда будет приобретен навык "внутреннего звучания", можно перейти на второй этап восприятия подобранной музыки. Не следует пытаться расшифровывать музыку, вникая в ее содержание. Надо ее воспринимать внутренне. Вообразите, что музыка словно бы протекает сквозь вас и вы растворяетесь в ее звучании.

Вот что писал Ч. Дарвин о значении музыки и поэзии: "Если бы мне пришлось вновь прожить жизнь, я установил бы для себя правило читать какое-то количество стихов и слушать музыку по крайней мере раз в неделю; быть может, путем такого упражнения мне удалось бы сохранить активность тех частей мозга, которые теперь атрофировались. Утрата

этих вкусов равносильна утрате счастья и, может быть, вредно отражается на умственных способностях, а еще вероятнее — на нравственных качествах, так как ослабляет эмоциональную сторону нашей природы”.

Следует помнить, что, записывая сеансы самовнушения на магнитофонную ленту, обязательно следует соблюдать элементарную технику безопасности. Для этого магнитофон и подводящие к нему провода располагаются на безопасном расстоянии от постели.

Для записи может быть выбран голос врача, ваш голос или голос другого человека, если они сами по себе и их голос вам приятны. Запись должна быть достаточно продолжительной (на 15–30 минут) с последующим автоматическим выключением аппарата от электросети при помощи таймера.

К моменту записи следует хорошо отрепетировать чтение: тембр голоса, ритм, паузы между формулами внушения. Ниже приводятся тексты для самовнушения.

## **ФОРМУЛЫ ДЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ —**

### **Комплекс 9**

1. Я лежу, как бы засыпая, глаза слегка закрыты, — так я ограждаю себя от лишних раздражителей. Мой взгляд слегка направлен на переосицу.

2. При помощи сознательного расслабления мышц и дыхательного ритма, используя смысловое значение слова и образное представление желаемых перемен в организме, я могу воздействовать на свое сознание и нервную систему. Все это благотворно влияет на мое поведение и самочувствие.

3. Психофизическая тренировка, как я в этом все более убеждаюсь, повышает уровень протекания нервных процессов. Поэтому головной мозг воспринимает только те сигналы, которые восстанавливают организм.

Я приобретаю уверенность в том, что организм защитными силами помогает себе. Вера в восстановление дает силу и повышает трудоспособность.

4. Итак, я лежу в полудремотном состоянии и ощущаю приятную истоми. Мышцы и язык расслаблены. Лицо стало гладким. Я испытываю приятное ощущение легкости и невесомости. Мое сознание спокойно, как гладь озера в тихую солнечную погоду. Посторонние звуки меня не тревожат. Меня все больше и больше клонит к дремоте (пауза).

5. Теперь мой мозг и сознание подготовлены для восприятия самовнушений (пауза).

6. В организме происходят восстановительные процессы. Нормализуется деятельность внутренних органов и эндокринных желез, улучшается устойчивость организма к кислородной недостаточности.

Все это вселяет в меня оптимизм и восстанавливает радостное восприятие явлений природы (пауза).

7. Мое дыхание продолжает урежаться. После выдоха само дыхание на мгновение останавливается. Я испытываю его благотворное влияние (пауза).

8. Продолжаю дышать так: вдох, короткая пауза. Выдох удлиняется. Во время паузы я обращаю внимание на солнечное нервное сплетение

(слева от пупка). С каждым сеансом я все ярче ощущаю, что из солнечного сплетения излучается теплота. Я наслаждаюсь этим ощущением (пауза).

А теперь, после задержки дыхания и во время удлинённого выдоха, я обращаю внимание на тот орган, деятельность которого хочу улучшить. Мысленно направляю струю теплоты из солнечного сплетения в тот орган. С каждым сеансом это задание мне все лучше удается (пауза).

9. Дыхание произвольное. Оставаясь в полудремотном состоянии, я буду воспринимать формулы, не отвлекаясь посторонними мыслями и образами.

Мысленно повторяйте формулы:

"Под влиянием психофизической тренировки мне с каждым днем становится все лучше. Лучше и лучше во всех отношениях" (повторять 10 раз).

"Я становлюсь добрее. Добрее, сильнее, уравновешеннее при всех обстоятельствах" (повторять 6 раз).

"Я приобретаю новые силы и возможности в трудовой и творческой деятельности. Я полон сил, желаний и дерзаний. Мне хочется общаться с людьми и радоваться их достижениям" (повторять 4 раза).

Музыкальная пауза (1–3 минуты).

"Я настроен ежедневно обновлять в своей памяти идеал и цель моей жизни и стремиться к ней... Стремиться к достижению внешней и внутренней гармонии. Это – физическое совершенство, моральная чистота, духовное богатство" (пауза).

"Я буду постоянно и неуклонно совершенствовать свой организм, развивать интеллект и память, обогащать мир эмоций, приобретать навыки самообладания" (пауза).

"Я буду творчески настроен, я буду созидать ценности для людей общества, моей семьи" (музыкальная пауза – 1–2 минуты).

"Мой мозг получил тонизирующую зарядку. Весь день я буду приветлив, уравновешен и деятелен. Вечером, после трудового дня и прогулки, я буду легко погружаться в оживляющий сон.

После сеанса я буду ощущать прилив сил и стремление к всесторонней деятельности" (музыкальная пауза – 1 минута).

"Сеанс идет к концу. Дремотное состояние проходит" (пауза).

"Мои мышцы пробудились, мозг стал бодрым и способным к восприятию новых впечатлений. Я начинаю день со свежей головой и улыбкой. Я готов проделать утреннюю гимнастику и принять водную процедуру".

## СЕАНС ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ –

### Комплекс 10

1. Устройтесь удобнее так, чтобы мышцы по мере возможности были расслаблены... Вам хочется вздремнуть... Выдох удлиняется... После выдоха вам приятно несколько секунд не дышать (пауза).

Во время удлинённого выдоха теплая, медленная волна как бы перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения (пауза).

2. Итак, мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии истомы. Нервная система и мозг воспринимают живи-

тельную струю кислорода (пауза). Нервные процессы уравниваются, силы организма восстанавливаются (пауза).

3. Ваше сознание, как легкое облачко над лучезарным морем... Море, как песня бескрайней стихии... Волны катятся, бьются о берег (пауза). Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн (пауза). Белая чайка в небе над морем безмолвно парит (пауза).

4. Малую птицу не сломит стихия. Крылья ведь держат и сердце стучит (пауза). Ваши крылья – это вера в неисчерпаемую энергию мозга и уверенность в восстановлении здоровья и жизнерадостности (пауза).

5. Ваше сердце мерно стучит. Вам легко дышится (пауза). Каждая клетка обеспечивается живительной струей кислорода. Внутреннее умиротворение разрешает вам легко воспринимать словесное самовнушение (пауза).

Мысленно повторяйте формулы:

"Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей и переживаний (пауза). Энергия восстанавливается с избытком (пауза). Мне становится все лучше и лучше (пауза). Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым и невозмутимым (пауза). Я бодр и творчески настроен".

"Продолжаю дремать. Музыка и слова звучат в моем сознании" (музыкальная пауза).

"Я отдохнул. Я проникся жизнеутверждающими мыслями... Я ощущаю возрастающую уверенность в своих силах и призвании" (пауза).

Сеанс подходит к концу. Я буду считать про себя с трех до одного. Счет "три"! Сонливость проходит. Счет "два"! Я потягиваюсь. Счет "один"! Я бодр, полон сил".

"А теперь я выполню два дыхательных упражнения".

6. Лежа на спине, медленно вдохните, как бы по левой стороне тела, начиная с левой пятки до головы, а выдохните узкой струей через рот (с закрытыми глазами), как бы по правой стороне тела, начиная с головы – вниз до правой пятки. После выдоха не дышите 2–3 секунды и в это время напрягайте и расслабляйте мышцы рук и ног. Повторяйте упражнение пять раз.

7. Этим упражнением вы уравниваете нервно-психический тонус (пауза). Вы приобретаете навыки использовать сознание, мысль и волю как физкультурно-оздоровительные факторы.

8. Приступайте ко второму дыхательному упражнению.

Вдохните через правую ноздрю (левую прижмите пальцем) и выдохните медленно через рот узкой струей. Во время выдоха с закрытыми глазами обратите свое внимание на солнечное сплетение (около пупка с левой стороны). Чтобы лучше почувствовать во время выдоха теплоту, положите ладонь на указанную область. С каждым сеансом вы эту теплоту будете ощущать все больше и больше. Почувствовав теплоту, образно ее направляйте на внутренний орган, функция которого нарушена. Повторяйте упражнение 5–10 раз. Затем мысленно повторяйте 6 раз формулу: "Организм набирает силу, и мне становится все лучше и лучше" (пауза).

9. Дыхательные упражнения активизировали функцию печени и селезенки и всего пищеварительного аппарата. Голова стала свежее. Вы бодрый, полны сил.

Еще раз потянитесь. Глубже подышите...

Встаньте! Будьте здоровы и жизнерадостны!

## УРОК 8

### ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Содержание: *Нейро-физиологические основы общения. Можно ли "пересоздать" свой темперамент. Изучим особенности женщины и мужчины. Как преодолеть трудности взаимопонимания. Контрольные задания.*

#### НЕЙРО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕНИЯ – Комплекс 11

Человек чахнет, если оказывается изолированным от людей и не может общаться с родными, близкими, друзьями и единомышленниками.

Не всякое общение, однако, приносит человеку радость и удовлетворение. Не трудно представить состояние человека, который, общаясь с людьми, испытывает недоброжелательное к себе отношение, терпит обиды и насмешки. Особенно чувствительный заряд отрицательных эмоций обрушивается на человека, которому нездоровится, который страдает от нарушения сна и воспринимает внешние раздражители слишком субъективно и преувеличенно.

Речь идет о людях со слабой нервной системой. Человек с более сильной нервной системой ведет себя иначе в тех же ситуациях. Его защитные силы ослабляют заряд отрицательных эмоций.

Для наглядности сравните в общих чертах типы нервной системы так называемых сильных и слабых личностей и проследите, как проявляют они себя в жизни.

Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не высказывает своего превосходства. Нас в нем удивляет и то, что, общаясь со многими, он не выставляет напоказ своих знаний, жизненного опыта и мудрости.

Слабая личность не проявляет инициативы и мало активна. В общении такой человек производит удручающее впечатление, обычно он всегда и всеми недоволен, все подвергает критике и сомнению. Личность со слабым психофизическим потенциалом тяготит окружающих, сует на судьбу, на людей и на человечество. Слабая личность словно живет в атмосфере недовольств и болтливости. Ей недостает хладнокровия, рассудительности, такта и внимательности. Она расточает свою нервную энергию не столько на созидательный труд, сколько на высказывание своего недовольства.

#### МОЖНО ЛИ "ПЕРЕСОЗДАТЬ" СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Взаимообусловленность типа личности, темперамента и других индивидуальных особенностей человека изучена недостаточно. Однако неоспоримо, что социальная полноценность личности определяется не только ее типом, но и условиями деятельности. Поэтому каждый человек



может совершенствоваться во всех отношениях, а тем более обогащая психофизические ресурсы. Изменяя социальные условия жизни, мы можем определить направление изменений в своей психике и поведении.

Общеизвестно, что воображение помогает человеку мобилизовать и усилить свой морально-волевой потенциал. Удачный выбор личности для подражания часто является толчком к планомерной и последовательной перестройке собственного поведения и всей своей деятельности. Для такой цели очень полезно познать самого себя и познакомиться, хотя бы в общих чертах, с особенностями женской и мужской природы. Как известно, в общении полов подчас возникают конфликты из-за недопонимания и чужих, и своих личных особенностей и тех средств, которые способны помочь достигнуть психологической и социальной совместимости на основе принципа — достигай гармонии, не отвергая и не подавляя природных особенностей другого индивида.

Отметим, что "в чистом виде" темпераменты редко проявляются, однако тот или иной тип нервной системы у каждого преобладает. Необходимо учитывать, что с возрастом в какой-то мере видоизменяется и темперамент.

Темперамент — это врожденный тип нервной системы, определяющий уравновешенность и подвижность психических процессов. Темперамент каждого человека в основном соответствует одному из ниже описанных типов.

**Сангвиник** — сильный, уравновешенный, легко возбуждается и успокаивается. Говорливый, веселый, живой, подвижный, впечатлительный. Богатырь с улыбкой и хитрецой на лице. Это — бег могучего потока. Его деловые качества: горячий, продуктивный деятель на интересной работе; сравнительно легко преодолевает гнетущее настроение. Голубой и желтый цвета уравновешивают его, алый — стимулирует.

**Холерик** — сильный, неуравновешенный, легко раздражается и не скоро успокаивается. Он вспыльчив и прямолинеен. Это богатырь с озлобленным лицом. Он, как поток, мощно и стремительно свергающий свои воды с утеса. Его деловые качества: боевой, задорный, готовый преодолеть трудности на пути к цели. Склонен перетрудиться и временно истощиться. Голубой и желтый цвета успокаивают его, алый — стимулирует.

**Меланхолик** — слабый, легко тормозимый, скоро истощается и медленно восстанавливается. Это — нерешительный, робкий, как богатырь, одолеваемый скукой, это — ручеек, могущий превратиться в болото. Его деловые качества: вялый, может успешно работать, но в благоприятных условиях и не на пределе возможностей. Голубой и желтый цвета располагают его к замкнутости, а воздействие алого — изменчиво.

**Флегматик** — сильный, уравновешенный, с медлительной сменой возбуждения и торможения. Он спокойный, ровный, как богатырь, несущий на плечах бремя свое и бремя других. Это — спокойное, гладкое течение многоводной реки. Его деловые качества: он настойчивый и упорный труженик. Голубой и желтый цвета его клонят ко сну, а алый — стимулирует.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что темперамент влияет на направленность нашего поведения. В зависимости от темперамента в нашем поведении преобладают либо эмоции, либо активность в действии. Сангвиник и меланхолик, как правило, в первую очередь на тот или другой раздражитель или впечатление отвечают эмоциональным настроением, а холерик и флегматик — действием. Для холерика и флег-

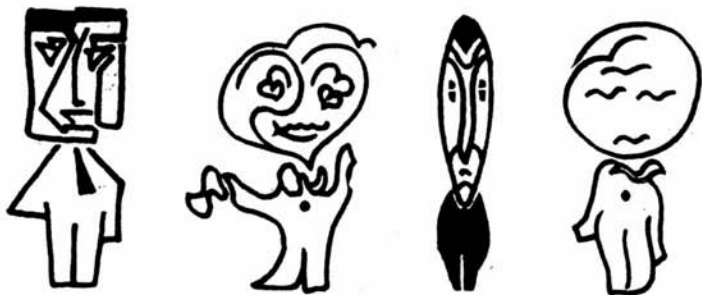


Рис. 13. Темпераменты – шаржи

матика эмоции задают темп, ритм и интенсивность их поведения в действии.

Весь курс психофизической тренировки способствует самосовершенствованию черт характера на основе роста психофизических сил и самовоздействия на свое сознание двумя путями: самовнушением (в состоянии релаксации) или подражанием сильной личности (литературного героя, ученого и т. п.). Выбор метода для самовоздействия зависит от типа высшей нервной деятельности (по И. П. Павлову). Художественный тип может достигнуть лучшего результата при помощи самовнушения, а мыслительный (преобладает вторая сигнальная система) – в активности, действии, подражании деятельности полюбившейся замечательной личности.

"Пересоздавая" свой темперамент (если в этом есть надобность), необходимо учитывать следующее:

1. Сангвиник достигнет больших результатов, если будет меньше переживать, а больше действовать целенаправленно, а задуманное или заданное будет доводить до конца. Награда за его труды в области самосовершенствования будет радость либо мышечная (от физического труда, спортивных игр), либо творческая (для человека науки, искусства, литературы и для каждого, кто трудится с выдумкой и огоньком).

2. Холерик – и эмоционален, и активен как бы свыше меры. Поэтому свои желания и порывы он должен раньше "процедить сквозь сито критической мысли", чтобы не ошибиться в выборе тактики, ведущей к активной, но одновременно и сложной деятельности, не обижая и не задевая окружающих или подчиненных. Отметим, что воспитывать детей-холериков следует очень терпеливо и гуманно. Репрессии и нажим подчас вызывают ненависть воспитуемых. Это замечание следует в какой-то мере учитывать и в отношении к холерикам-взрослым, на которых жены (или мужья) хотят воспитательно воздействовать.

3. Меланхолик – стремящийся стать активно-полноценным, должен избегать самоанализа и воспоминаний об обидах. Он должен научиться (в этом ему поможет психофизическая тренировка) переключать внимание на оказание помощи другим в трудовой и бытовой сфере. В свободное время ему следует увлекаться активной деятельностью (резьба по дереву, токарное дело и т. п.). А если одолевает меланхолия, полезно выполнить комплекс физических упражнений и принять контрастный тепло-прохладный душ.

4. Флегматик обладает уравновешенным набором эмоций и активности, но он должен пускать их "в ход" не на сбавленных парах, ибо (не занимаясь психофизической тренировкой) может попасть в разряд тех, кто "к добру и злу постыдно равнодушен". Сам по себе настрой умиротворения подчас может постепенно затянуть в обломовщину (есть, пить и спать).

Детям-флегматикам очень важно привить привычку быть деятельными и отзывчивыми.

"Перестраивая" темперамент, который, как известно, является основой в формировании характера, необходимо зорко следить, чтобы новый сплав черт направлял нашу жизнь не только "для себя", но и "вне себя", стремясь к обновлению и одухотворению своих поступков.

## ИЗУЧИМ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ

Хотя темпераменты у женщин и мужчин одни и те же, но они различны в оттенках проявления психофизических качеств, наклонностей и реакций на стресс (сильное эмоционально-нервное напряжение). Поэтому необходимо изучить эти особенности, хотя бы в общих чертах по нашей таблице.

Табл. 1. Сравнительные психофизиологические качества женщины и мужчины

Женщина		Мужчина
Степень преобладания личных качеств		
Нежность	1	Сила
Дружелюбие	2	Дружественность
Любовь более одухотворенная (многие женщины более ценят очарование душевных качеств мужчины, чем привлекательность и мощь его фигуры)	3	Любовь более физическая (многих мужчин на первых порах больше чарует привлекательность женщины с эстетической точки зрения)
Живость и кокетливость в выразительных проявлениях	4	Относительная грубоватость в выразительных проявлениях
Чаще уступчивость	5	Уверенность в себе
Большая выраженность эмоционального компонента в интеллектуальных процессах	6	Преобладание трезво-логического или отвлеченного компонента
Интуиция и предчувствие	7	Осознанно-организованное предвидение
Преобладающие наклонности		
Домовитость сочетается с профессиональной деловитостью	8	Профессиональная деловитость

Влечение к семье	9	Влечение к коллективу
Влечение к искусству, науке	10	Влечение к науке, искусству, политике

---

Реакция на стресс (сильное нервно-эмоциональное напряжение)

---

Более выраженная	11	Более сдержанная
Приспособление к изменяющейся ситуации совершеннее – женщина обладает удивительной живучестью	12	Приспособление к переменной ситуации менее выраженное. Мужчины труднее переживает

---

Что делать, чтобы сохранить хорошие отношения в семье

---

Преуспевать в совершенствовании психофизических качеств	13	Создавать условия для роста психофизических ресурсов жены и поощрять ее успехи
Интересоваться делами мужа, поощрять его достижения	14	Признавать заслуги жены по быту, быть искренне признательным
Не пререкаться из-за пустяков	15	Не критиковать
Сглаживать ревность дипломатическим путем, чтобы любовь не уходила из-за преходящих слабостей мужа	16	Быть вежливым и морально чистым Грубость – рак, пожирающий любовь
Страдать и смеяться вместе	17	Страдать и смеяться вместе

---

Когда путем самоанализа наклонностей и поведения в разных жизненных ситуациях вы определите "помесь" своего темперамента и в общих чертах постараетесь определить свой тип личности (слабая или сильная), что равноценно типу нервной системы, вам будет полезно "прощупать" себя с точки зрения характерных особенностей половой принадлежности, хотя бы по составленной нами таблице. Попробуйте воспользоваться перечисленными в таблице приметами, "примеряя" их к себе лично. Подскажем, что возможны и такие варианты (и они вполне естественны), когда мужчина обнаружит какие-то характерные для себя черты в женской графе, а женщина заметит, что ей свойственны "мужские особенности". На основе такого анализа составьте индивидуальную таблицу своих особенностей, пометьте те из них, которые подлежат усовершенствованию на основе принципа – достигай гармонии и разносторонности развития, подчиняя индивидуальные возможности психологической и социальной совместимости в семье, в трудовом коллективе, в быту. Такого эксперимента не удастся избежать никому, кто захочет успешно заниматься психофизической тренировкой в надежде достигнуть успеха в труде и в семье.

Изучение особенностей темперамента и своеобразия духовных качеств мужчины и женщины способствует объективной самооценке, а подчас и переоценке собственных возможностей и, что очень важно, повышает целеустремленность на пути к достижению физического совершен-

ства, моральной чистоты и духовного богатства. Характерно, что рост психофизических возможностей неотделим от их применения на практике — полезной отдачи личности, реализуемой в сфере общения и творчества.

Процесс роста личности сложен. Ведь он осуществляется в условиях и на фоне разнообразных связей с внешним миром. Отношения человека с другими людьми и с природой отражаются в его сознании как субъективное мироощущение и определяют всю историю его жизни. Благоприятный настрой человека плюс цветущее здоровье — незаменимые компоненты положительных эмоций, помогающие проявлению лучших свойств характера в общении с окружающими и, конечно, в семье.

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Есть люди мнительные, концентрирующие внимание на слабых сторонах своей биологической и психологической природы, их внутренний настрой чрезмерно зависим от сезонных и внутренних ритмов, их очень сильно травмирует несправедливость со стороны окружающих. А ведь все эти обстоятельства действуют на "барометр" состояния все слабее, если под влиянием тренировок улучшается здоровье человека, обогащаются его психофизиологические ресурсы, совершенствуется личность.

Чтобы полнее использовать собственные духовные и физические резервы, следует не отчаиваться из-за временных слабостей, а верить в защитные силы своей природы и учиться управлять ими. Чем богаче человек физически и духовно, тем легче и естественнее уравниваются (без особых усилий) проявления его человеческой сущности и для себя и для других. Такие люди легче налаживают доброжелательные взаимоотношения с окружающими, в том числе и в семье, что особенно важно для воспитания молодого поколения.

Ведь дети и подростки "впитывают" в свое сознание в первую очередь не наставления, уговоры и угрозы, а ту атмосферу, которую создают родители, общаясь между собой и с окружающими. Какими принципами руководствуется семья, такими принципами руководствуются и дети. Если в семье привычно сочетаются то разлад, то веселье в атмосфере опьянения, если унижают достоинство ребенка, если его воспитывают бранью и насилием, то и он проявит себя подобным образом по отношению к окружающим, к своей семье, а со временем и к родителям. Не станет гуманным и деятельным и тот ребенок, которому чрезмерно потакали, не приучали к труду как к источнику творческой радости. Плохо содействует воспитанию атмосфера неслаженной жизни родителей, где нет радости общения. Семья, которая живет только приобретательством, заботится о бытовом благоустройстве, пренебрегая нравственными ценностями, калечит сознание подрастающего поколения. А ведь молодежь должна стать сменой сильной, активной, жизнеспособной. Очень важно дать детям и мечту, воодушевить их идеей, которая волнует сердце.

Итак, многообразное искусство общения должно быть приятным и полезным обоюдно, например мужу и жене, матери и дочери, начальнику и сослуживцу и т. п. Усложняется общение тем, что собеседники не только обладают разным темпераментом, образованием, способностями

ми и привычками, но и имеют различные интересы, стремления и возможности реализации своих желаний.

Не станем анализировать отдельные конфликтные ситуации и регламентировать норму поведения. Любой из многочисленных конфликтов каждому поможет преодолеть личный опыт и такие качества, как: 1) способность анализировать свое поведение в конкретной конфликтной ситуации, умение не преувеличивать окраску нервно-эмоциональных переживаний; 2) морально-волевая готовность к такому восприятию конфликтов, которая бы не нарушала уравновешенность.

Во всех случаях поможет знание основ психологии общения и следование таким советам:

1. Искренне поддерживайте психологический контакт общения. Беседуйте в атмосфере интересов собеседника. Старайтесь понять его образ мышления, увидеть объект обсуждения как бы его глазами. Помните, что личная критика или осуждение чужого убеждения способны не переубедить, а вызвать дух противоречия, нарушить атмосферу общения, без которой невозможно взаимопонимание и взаимодействие.

2. Поощряйте все лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, ибо эти качества определяют значительность личности и способность к творческому развитию, к осуществлению мечты. Только на этой психологической основе возможны обоюдно полезные компромиссы.

3. Пробуждайте и усиливайте в себе страстное желание действовать целенаправленно и методично с целью улучшения здоровья, совершенствования психологических качеств и гуманно-делового самовыражения.

При организации общения с людьми на этих принципах можно достигнуть товарищеского и непринужденно продуктивного взаимодействия, которое поможет радостно жить, работать с большой творческой отдачей долгие годы.

Канадский ученый, врач и биолог Г. Селье, много лет изучавший действие на организм стрессовых ситуаций и причины психологических травм, предлагает рекомендации по самовоспитанию, помогающие человеку оградить себя от действий отрицательных эмоций.

Ученый считает, что человек, который будет руководствоваться правилом: поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих, тем самым создаст для себя максимум безопасности и возможность успеха.

Остановимся на некоторых из рекомендаций Г. Селье, которые в той или иной степени могут быть полезны всем, кто занимается психологической тренировкой:

1. Постоянно стремясь завоевать любовь, все же не заводите дружбы с "бешеной собакой". 2. В каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. 3. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада; напыщенная искусственность вызывает неприязнь у окружающих. 4. С какой бы жизненной ситуацией вы не столкнулись, подумайте, стоит ли сражаться. 5. Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Произвольное отвлечение — самый лучший способ уменьшить стресс. 6. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание — действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. 7. Если вам предстоит удручающе-неприятное дело, необходимое

для достижения цели, не откладывайте его. 8. Не забывайте, что нет готового рецепта успеха, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.

Об отношениях человека к человеку высказано много суждений. Вдумайтесь в некоторые из них; возможно, вы найдете среди них любопытные для себя лично.

"Человек не фреска, которая смотрится лишь в одной плоскости. Человек — это скульптура, которую следует обозревать с той точки, с которой она воспринимается всего лучше, всего красивее".

*Н. Думбадзе*

"Как измерить человека? Его предок когда-то нарисовал оленя на сводах пещеры и спустя двести тысяч лет движение человеческой руки еще излучает тепло. Еще волнует нас. Продолжается в нас. Движение человека — это неиссякаемый источник".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"Иной раз воображаемое присутствие друга, с которым вы разлучены, может быть более осязаемо, чем его реальное присутствие".

*Антуан де Сент-Экзюпери*

"Ты не должен любить обезумевшую стаю птиц! Ты вовсе не должен воздавать любовью за ненависть и злобу. Ты должен тренироваться и видеть истинно добрую чайку в каждой из этих птиц и помочь им увидеть ту же чайку в них самих. Вот что я называю любовью".

*Р. Бах.*

"Жизнь и прогресс возможны только для того, у кого есть сердце, а тот, кто может только рассуждать, но лишен способности чувствовать, неизбежно засыхает".

*Свами Вивекананда*

"Влечение дружественных сердец не нуждается в восхищении и восторгах. Оно основано на чувстве равенства... Любовь — совсем другое, — она живет восторгами: все, что оскорбляет ее пылкую чувствительность, сушит и губит ее".

*Жорж Санд*

"Надо иметь очень пронизывающий взгляд, чтобы различить дурака под маской жизнерадостности и хороших манер".

*Д. Фильдинг*

"Остров святой Елены еще не делает человека Наполеоном".

*Л. Фейхтвангер*

"Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий".

*Древняя мудрость*

"Самый худший и злобный вид зависти: зависть к умственному превосходству".

*Д. Фильдинг*

"Всякая ревность, и обоснованная и необоснованная, равно подрывает достоинство, в котором нуждается настоящая любовь".

*Г. Келлер*

"Что я в себе ценю: отсутствие умиления во взоре и лъстивости на устах".

*У. Шекспир*

"У каждого есть свои Алыпы".

*Е. Багряня*

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Дорогой читатель, мы надеемся, что вы многое освоили из уроков психофизической тренировки. Для дальнейшего продвижения по пути самоусовершенствования очень важно через определенные промежутки времени проверять не только общее состояние здоровья (см. "Самоконтроль"), но и психофизическое состояние по таблице стобалльной системы. В таблице приведены семь пунктов, определяющие те ваши способности, которые развиваются в процессе самоусовершенствования.

В совершенстве освоенная тренировочная программа обеспечит вам в сумме 100 баллов. Давая самооценку достигнутому, вы на первых порах получите скромный общий балл. В процессе дальнейшей тренировки сумма баллов будет постепенно продвигаться к максимуму, что позволит вам испытать радость достижений.

### Степень психофизической подготовки (стобалльная система)

	Оценка, баллы
1. Желание творчески трудиться, стремление к всестороннему развитию, выносливость в труде, оптимистическая настроенность . . . . .	25
2. Живость ума, эмоций и профессиональное мастерство . .	15
3. Хороший аппетит, не доводящий до тучности . . . . .	5
4. Освежающий сон . . . . .	10
5. Хорошая, неслабеющая память . . . . .	10
6. Доброжелательность и искусство общения в семье и коллективе . . . . .	15
7. Самообладание и умение восстанавливать свои силы . .	20
<b>Всего:</b>	<b>100</b>



## УРОК 9

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Содержание: Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения специального назначения. Звукодвигательные дыхательные упражнения. Звукодвигательные упражнения при некоторых заболеваниях. Дыхательные упражнения по таблицам.*

Систематически занимаясь психофизической тренировкой и руководствуясь советами врача при болезни или недомогании, вы сможете долго сохранить здоровье, трудоспособность и жизнерадостность.

При всех заболеваниях, особенно при полупостельном режиме, восстановить силы помогают специальные дыхательные упражнения и массаж. Эти же приемы, только в более активной форме, с успехом могут использовать и практически здоровые люди.

Дыхательные упражнения и приемы массажа (или самомассажа) — это эффективные пассивно-активные движения, которые по лечебному воздействию не менее полезны, чем упражнения активной лечебной гимнастики.

Дыхательные упражнения особенно благотворны, когда выполняются в сочетании с физическими упражнениями, но только при условии, что дыхательные упражнения освоены, а состояние здоровья идет на улучшение. Если же выполнение физической нагрузки вызывает нарушения ритма сердца (экстрасистолию), необходимо отказаться от физкультуры, чтобы не допустить перегрузки сердца.

Если недостаточность кровообращения сочетается с тахикардией напряжения, то до занятий следует принять медикаменты, а дыхательные упражнения выполнять в положении лежа.

До применения специальных дыхательных упражнений следует ознакомиться со школой дыхания (см. Урок 2).

#### ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — Комплекс 12

Этот вид дыхания описан выше; поскольку варианты его можно использовать в определенных целях, приводим их описание, сопровождаемое конкретными рекомендациями.

Диафрагмальное дыхание при заболеваниях пищеварительного тракта (гастриты с пониженной секреторной функцией, дискинезия кишечника гипотонического типа, хронические энтероколиты с пониженной моторной функцией кишечника, хронический холецистит и дискинезия желчного пузыря и желчных протоков гипотонического типа) выполняется в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и с согнутыми за головой руками.

*Упражнение 1.* Дышать диафрагмой ( животом ), постепенно ускорять темп. Повторять 10–20 и больше раз, если дыхание не вызывает головокружение.

*Упражнение 2.* После вдоха диафрагмой выдыхайте рывками (ударами брюшного пресса) и каждый раз при коротком выдохе произносите

"чя". Во время одного выдоха сделать несколько рывков подряд. Повторять упражнение во время 3—5—8 выдохов.

*Упражнение 3.* Попеременное дыхание диафрагмой так нами названо потому, что на первом вдохе живот выпячивается, а на следующем втягивается. Таким образом, диафрагма при вдохе то опускается (живот выпячивается), то поднимается (живот втягивается). Вдох и выдох производить довольно быстро. Повторять 6—8—12 раз. При этом попеременный вдох считается за однократное выполнение.

Это упражнение показано при высоком и низком стоянии диафрагмы. При низком стоянии диафрагмы нужно сильнее делать вдох, втягивая живот, а при высоком стоянии — выпячивая живот.

*Упражнение 4.* Нижнереберное или нижнедиафрагмальное дыхание особенно полезно, когда нужно воздействовать на печень, селезенку, почки, на эвакуацию из кишечника. Этот вид диафрагмального дыхания можно выполнять лежа, как было указано выше, или стоя и даже во время спокойной ходьбы.

Дышать нужно через рот (как бы через рот и нос) часто, словно бы имитируя заглывание воздуха рыбой, выброшенной на берег. При вдохе одновременно расширяются нижние ребра и немного выпячивается живот. Для контроля следует ладони прикладывать к животу и ребрам с одной стороны.

Повторять упражнение от 6 до 20—30—40 раз. Но не до головокружения! Это значит, что количество повторений нужно увеличивать очень постепенно.

*Упражнение 5.* Дышать диафрагмой с закрытым ртом (при вдохе и выдохе), но вдохнуть нужно, как бы на зевке. Так дышать в среднем темпе, не спеша. После вдоха допустима задержка дыхания на 1—3 секунды, что благотворно влияет на щитовидную железу и другие эндокринные железы.

*Упражнение 6.* Вдох — диафрагмой, а выдох — на ладонь струей. Этот вид дыхания показан при бронхиальной астме, ибо снижает спазмы в бронхах.

После неглубокого вдоха подставить ладонь близко ко рту и выдохнуть так медленно, чтобы на руке ощущалась теплота. Это упражнение следует выполнять удобно сидя, с опорой для спины, по возможности расслабив мышцы. При вдохе обратить внимание на расслабление мышц ног, а при выдохе почувствовать расслабление мышц спины. При вдохе обе руки упираются в бедра. Повторить упражнение многократно.

На гладкую мускулатуру бронхов (при бронхиальной астме) оказывает действие частое дыхание диафрагмой ("животом") через нос, но такое спокойное, чтобы со стороны казалось, что вы совсем не дышите.

*Упражнение 7.* Диафрагмальное дыхание с выдохом, как бы покашливая. Этот вид дыхания показан, когда при недостаточности кровообращения I—II степени появляется одышка (в покое или в движении). Вдохнуть неглубоко диафрагмой (через рот-нос), а выдохнуть коротким, почти беззвучным покашливанием (во время выдоха через рот) таким образом, чтобы втягивался низ живота. Как только пройдет одышка, следует подышать 2—3 раза гармонично полным типом дыхания.

Такой тип дыхания можно применять, подымаясь по лестнице. При этом подчас не ощущают одышки даже те, кто на каждой площадке обычно останавливается. Однако после всякого "легкого" подъема следует 4—6 раз глубже подышать, активизируя выдох.

*Упражнение 8.* Это дыхание диафрагмой ("животом") выполняется в определенной позе: надо встать на колени и затем сесть на пятки и, оставаясь в такой позе, неглубоко дышать "животом". Это дыхательное упражнение показано при кардиопульмональной недостаточности. Количество повторений дыхательных циклов (вдох — выдох и пауза, если приятно не дышать) увеличивать постепенно, сообразуясь с самочувствием.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ — Комплекс 13**

*Упражнение 9* — дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть гармонично полным типом дыхания, представляя, как свежий воздух наполняет легочные пузырьки.

Задержать дыхание на счет 1—2. Медленно выдохнуть через рот узкой струей, расслабляя мышцы, и во время выдоха представлять, что удлинненный выдох действует успокаивающе. Повторить 2—6 раз.

*Упражнение 10* — дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2—3 секунды) надо два-три раза подряд выпячивать и опускать живот, и в это время представлять, что вы движениями диафрагмы улучшаете венозное кровообращение в брюшной полости. Выдохнуть надо прерывающейся сильной струей через рот, наклоняя голову вниз и назад (будет улучшаться кровообращение мозга). Повторить несколько раз.

Упражнение показано после умственной работы. Оно улучшает сон, если его выполнять после 20-минутной прогулки. Ходить надо медленно. Дышать, растягивая вдох и выдох так, чтобы не надо было напрягаться. Когда привыкните ритмично дышать двигаясь, можно после вдоха (стоя) задержать дыхание (на 1—2 шага). Пауза будет улучшать коронарный кровоток.

*Упражнение 11* — дыхание улучшает терморегуляцию. Сидя, расслабить мышцы. Медленный вдох (4—7 секунд). Во время вдоха напрягать мышцы рук и ног (руки опущены вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки; напрягать мышцы ног, как бы подниматься на носки). После короткой задержки дыхания (на счет 1—3) сделать выдох, одновременно расслабляя мышцы. Если нетрудно, то после выдоха полезно задержать дыхание (на 1—3 секунды). Повторять несколько раз. Упражнение полезно, когда нарушена терморегуляция (зябнут ноги, руки). В этих случаях рекомендуется после выполнения упражнения растирать кожные покровы тела сухой щеткой (1—2 мин).

*Упражнение 12* — дыхание тонизирует. Лечь на спину в комнате (летом — на лужайке, в лесу). Руки вдоль туловища. Одежда не должна стеснять живот и грудь.

Вдох медленный (на счет 1—7). Во время вдоха поднимать таз с опорой на голову и стопы. Под конец вдоха лечь на спину и задержать дыхание (на счет 1, 2, 3) и в то же время 3 раза слегка выпячивать и опускать живот. Затем следует продолжительный выдох (на счет 1—7). Если приятно, то после выдоха можно задержать дыхание (на счет 1, 2, 3). Повторять упражнение 1—2 раза, а при навыке — до 4 раз. На высоте вдоха надо мысленно произносить: "Нервные центры действуют согласованно".

*Вариант 11.* Сесть удобно, расслабить мышцы ног. Кисти рук – на коленях. Вдохнуть медленно через рот, сложив язык продольно в трубку, добываясь ощущения заполнения всех легких струей воздуха. Во время задержки дыхания мысленно один раз произнести: "Я сейчас стимулирую восстановительные силы организма". Выдохнуть через нос. Затем опять вдохнуть бесшумно через нос с полуоткрытым ртом. Немного задержав дыхание, произносить: "Я могу быть всегда деятельным". Выдохнуть через рот со звуком: "ш...". Повторять упражнение 3 раза. Это упражнение мы рекомендуем делать и лежа на спине с согнутыми ногами (чтобы расслабить мышцы брюшного пресса).

Во время задержки дыхания, когда произносится текст, необходимо слегка 2–3 раза попеременно выпячивать и втягивать живот. Эти движения оказывают благотворное влияние на солнечное сплетение.

## **ЗВУКОДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – Комплекс 14**

В звукодвигательных упражнениях используется звук в сочетании с пением с целью вибрационного воздействия на определенные органы (моторно-вокальный рефлекс). Это влияние усиливается специальными дыхательными упражнениями, а также кинестезией активных точек на стопе, пальцах и голове посредством надавливания. Кинестезию в некоторых случаях можно сочетать с пением определенных слогов, а пение – со спокойной ходьбой. Отметим, что вибрацию звуков можно применять самостоятельно, не сочетая с другими упражнениями. Ниже мы даем план занятий звукодвигательными упражнениями при некоторых заболеваниях.

Звукодвигательные упражнения – это периодически повторяющиеся колебательные движения звуковой волны в голосовых связках, в области груди и живота. Звук "и" вибрирует глотку и гортань, звук "ы" вызывает вибрацию головного мозга, "а" и "о" – в области груди, "э" "оу" – легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма. Следует подчеркнуть, что чем более распеваемый слог будет растянут, тем сильнее его воздействие. Гласные надо вставлять между согласными в определенных сочетаниях.

Кроме того, мы рекомендуем и другие сочетания звуков. "Ана-хат" (с ударением на последнем слоге) прекрасно вибрирует область сердца; "оо-хам" (с ударением на последнем слоге) оказывает положительное влияние на щитовидную железу; "хам-сах" – одновременно вибрирует мозг и сердце.

## **ЗВУКОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

*Упражнение 13* – при слабых загрудинных болях и гипертонической болезни: а) сидя, диафрагмальное дыхание 6 раз в медленном темпе и 4 раза учащенно; б) кинестезия активных точек на верхней губе, под-

бородке и углах губ. После этого немного отдохнуть, расслабив мышцы тела; в) пение, сочетая звуки: "хра-ам" и "зум-мен".

**Примечание.** Все упражнения звукотерапии необходимо делать на небольшом вдохе, преимущественно диафрагмой (как бы животом и спиной), вдыхать надо через нос с полукрытым ртом и так часто, чтобы при новом вдохе не было даже намека на отдышку. Продолжительность занятия звуком до 5 минут два-три раза в день, начиная с минуты и постепенно удлиняя время, при пении нельзя форсировать звук при навязке петь можно и негромко — важно, чтобы звук вибрировал (дребезжал) то преимущественно в голове, то в груди, то в области желудка и т. п.

**Упражнение 14** — при нерезко выраженном склерозе мозговых сосудов: а) петь "паа-иии" в восходящем и нисходящем порядке по нотам, гласная "а" должна вибрировать в области груди, а гласная "и" при акценте на "и" будет отдавать в ушах (что можно проверить, слегка закрыв уши ладонями); б) петь "м-пом" на удобной высоте звука: "м" петь с закрытым ртом, а "пом" произносить коротко с ударением на "м", имитируя удар в колокол; в) во время спокойной ходьбы попеременно откидывать голову назад (вдох) и наклонять вниз (выдох).

**Упражнение 15** — при нарушениях системы дыхания: а) сидя, диафрагмальное дыхание: опуская голову, наклоняя туловище вниз, сделать медленный вдох, а выпрямляя туловище и откидывая голову назад, сделать удлиненный выдох. Повторять 6 раз; б) 4–8 раз сесть и встать в среднем темпе (дыхание произвольное), затем 4 раза подышать гармонично полным типом дыхания; в) петь "паа-суу" в восходящей и нисходящей интонациях.

**Упражнение 16** — при заболевании пищеварительного тракта: а) петь "по-у-уу". При гиперацидных гастритах (с пониженной кислотностью) и атонических колитах петь энергично, на каждую гласную немного подтягивая низ живота. При гиперацидных гастритах и спастических колитах, а также при заболеваниях печени петь плавно (при этом живот немного выпячивается); б) кинестезия соответствующих активных точек на стопе и пальцах рук (см. "Самомассаж"); в) минутка для психофизической тренировки.

**Упражнение 17** — при неврозах и неврастенических состояниях: а) минутка для психофизической тренировки; б) кинестезия активной точки на большом пальце; в) петь "м-пом-пэээ", "м-лом" петь коротко, как в упражнении 2, а "пээ-эээ" — растянуто.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАБЛИЦАМ — Комплекс 15**

Упражнения по таблицам улучшают устойчивость организма к кислородной недостаточности (гипоксии), тонизируют организм, способствуют оптимальному насыщению организма кислородом, очищению нервных каналов и уравновешиванию нервных процессов; активизируют функцию печени и селезенки, улучшают пищеварение, освежают голову, дают возможность сознательно воздействовать на все функции организма.

Отметим, что выполняя дыхательные упражнения по таблицам и физические упражнения, в которых иногда рекомендуется на несколько мгновений не дышать после вдоха или выдоха, никогда не следует забы-

вать, что дыхание должно быть не напряженным, а задержки дыхания – кратковременными. Особенно следует избегать задержек дыхания после вдоха, если они сопровождаются натуживанием. Волевые задержки дыхания, как правило, вызывают срывы физиологических механизмов регуляции. Поэтому, выполняя любые упражнения, следует строго соблюдать принцип последовательного повышения интенсивности воздействий.

Задания по нижеприведенным таблицам надо осваивать удобно сидя, не сутулясь. Выполнять не сразу все, переходить к последующим, руководствуясь ощущением легкости выполнения.

При гипертонической болезни и коронарной недостаточности время задержки дыхания уменьшать на 50%.

К занятиям по таблицам следует приступать только после того, как будут освоены основные дыхательные упражнения (см. выше) в покое, в движении и звукодвигательные дыхательные упражнения.

Временными противопоказаниями к занятиям дыхательной гимнастикой по таблицам являются: атеросклеротический кардиосклероз с явлениями коронарной недостаточности I–II степени, постинфарктный кардиосклероз с возможными явлениями стенокардии, гипертоническая болезнь II Б–III стадии; атеросклероз мозговых сосудов с недостаточностью мозгового кровообращения I стадии; бронхиальная астма II–III стадии; вторая половина беременности; заболевания глаз, уха. Здоровые могут выполнять все дыхательные упражнения без особых исключений.

По табл. 1 начать вдох надо через левую ноздрию (правую прижать пальцем), выдох – через правую ноздрию (левая прижата пальцем), вдох через правую ноздрию (левая зажата пальцем), выдох – через левую и так далее, то есть вдох через левую ноздрию (правая зажата пальцем).

Это упражнение способствует оптимальному насыщению организма кислородом и уравниванию нервных процессов.

Табл. 1. Продолжительность (в секундах) попеременного дыхания через одну ноздрию

Фаза дыхания	Номер задания							Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	
Вдох	3	4	4	4	5	5	6	Вдох через левую ноздрию, выдох – через правую ноздрию. Затем вдох через правую ноздрию, выдох – через левую и т. д. Во время паузы обе ноздри зажать пальцами
Пауза	1	1	2	2	2	2	2	
Выдох	3	4	4	5	4	6	6	
Пауза	1	1	2	2	2	2	2	
Всего	8	10	12	13	13	15	16	

Выполняя "одностороннее" дыхание, необходимо соблюдать паузы для задержки дыхания (как указано в таблице). Однако при выраженной гипертонической болезни задержки дыхания противопоказаны (см.

общие противопоказания). Мы рекомендуем при выполнении этих заданий образно представлять, что "струя-биоток" попеременно идет при вдохе с головы вниз по позвоночнику, а при выдохе — вверх по позвоночнику в голову.

Тренировка будет более эффективной, если образно представлять, что при вдохе через левую ноздрию "струя" пойдет вниз по левой стороне позвоночника, а при выдохе через правую ноздрию — вверх по правой стороне, при вдохе через правую ноздрию "струя-биоток" пойдет вниз по правой стороне позвоночника, а при выдохе через левую ноздрию — вверх по левой стороне позвоночника.

К выполнению упражнений по табл. 2 приступать только тогда, когда задание по табл. 1 не потребует никаких усилий для выполнения его 2—3 раза подряд.

Дыхательные упражнения по табл. 2 приучают сосредоточиваться и способствуют уравниванию нервных процессов. Во время задержки дыхания после вдоха и выдоха мы рекомендуем мысленно произносить: "Нервные центры действуют согласованно. Чувствую избыток сил". Длина текста должна соответствовать длине выдоха. С третьего-четвертого задания можно мысленно произносить подряд обе фразы.

Табл. 2. Продолжительность (в секундах) дыхания — вдох через правую ноздрию, выдох — через рот

Фаза дыхания	Номер задания				Примечание
	1	2	3	4	
Вдох	4	4	4	4	Вдох через правую ноздрию, выдох — через рот узкой струей (медленно, без напряжения)
Пауза	2	2	2	2	
Выдох	6	7	8	10	
Всего	12	13	14	16	

Занимаясь по табл. 2, вдох надо делать через правую ноздрию (левую зажать пальцем), а выдох — через рот узкой струей. Больные во время выдоха узкой струей через рот (с закрытыми глазами, чтобы было легче сосредоточиться) свое внимание направляют на солнечное сплетение (около пупка) и, почувствовав "струю-биоток" и теплоту, образно ее направляют на внутренний орган, функция которого нарушена. Одновременно надо мысленно повторять: "Организм восстанавливается, и мне становится все лучше и лучше".

Здоровые люди с профилактической целью и для повышения психофизического тонуса мысленно направляют внимание поочередно на солнечное сплетение, щитовидную железу и мозг.

Это упражнение активизирует печень и селезенку, улучшает пищеварение, освежает голову. Так регулируются нарушения внутренней сигнальной системы при заболеваниях внутренних органов и вегетативной нервной системы, благодаря примату моторной сферы.

Таким образом, дыхательные упражнения являются первой и основной ступенью как для больных, так и для практически здоровых людей,

желающих восстановить трудоспособность, обрести жизнерадостность и сохранить творческое долголетие.

Для достижения такой же цели следует пользоваться приемами массажа, который включает разнообразные воздействия не только на кожные покровы и мышцы, но также и на надкостницу и активные точки (при помощи надавливания).

\* \* \*

Ниже мы даем распределение специальных дыхательных упражнений по роду некоторых заболеваний:

1. При недостаточности кровообращения и системы дыхания полезно применять специальные дыхательные упражнения 7, 8, 10, 11, 13, 15 и по табл. 1 и 2.

2. При неврозах: упражнения 9–12, 14, 17 и по табл. 1 и 2.

3. При заболеваниях пищеварительного тракта: 1–5, 16 и по табл. 1 и 2.

## УРОК 10

### НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

Содержание: *Периферический самомассаж. Точечный самомассаж. Водно-психотерапевтический массаж (каскадные купания).*

#### ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ – Комплекс 16

Периферический самомассаж – это сочетание движений рук с импульсацией экстерорецепторов кожи, которая возникает под влиянием слабых поглаживаний кожных покровов рук, ног и груди, а также области живота. Воздействия в виде самомассажа способствуют расщеплению гистамина, что оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Этот вид самомассажа полезно сочетать со словесным самовнушением.

Периферический самомассаж в сочетании со сменой напряжения и расслабления мышц воздействует и на мышечный тонус. Поэтому он может быть рекомендован при бронхиальной астме и спастических колитах.

*Упражнение 1* – поглаживание предплечий (рис. 14, 1). Лечь на спину, ноги согнуть, предплечья обнажить, руки согнуть перед грудью (одна ладонь сверху предплечья, другая – снизу). Ритмично и беспрерывно двигая локти наружу и внутрь, легко поглаживать предплечья одной рукой сверху, другой – снизу. Ладони от предплечий не отрывать. Повторять 32 раза. Локтями нужно двигать ритмично, по четыре движения на каждую строчку стихотворения. Дышать равномерно. Вот примерный текст стихотворения:

От звездного неба до земных недр  
Мир бесконечно богат и щедр.  
Пусть же в душе сохраню на век  
Ветра упругость и вольность рек.





Рис. 14. Комплекс 14 — схема периферического массажа: 1 — самомассаж рук; 2 — обработка бедер; 3 — ног; 4 — живота

*Упражнение 2* — поглаживание бедер (рис. 14, 2). Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на колени. Одна рука движется по ноге вверх, а другая — вниз. Дышать равномерно. Повторять 32 раза. Закончив упражнение, полежать, расслабить мышцы, повторяя формулу: "Я уравновешен в любой ситуации. Я хладнокровен и активен".

*Упражнение 3* — поглаживание ног (рис. 14, 3). Лечь на спину, ноги согнуть, пятку левой ноги положить на правое колено. Правая ладонь на голени левой ноги (изнутри), левая ладонь на поверхности бедра, ближе к ягодице. Легко, ритмично поглаживать голень и бедро снизу, двигая ладони по направлению под колено и обратно. Повторять 32 раза. Сменить ногу и руки и снова повторять 32 раза. Дышать равномерно.

*Упражнение 4* — поглаживание живота и области сердца (рис. 14, 4). Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на живот с правой стороны или на область сердца. Вести, поглаживая, ладони ритмично и легко по кругу вверх, поперек — налево, вниз. Повторять 32–64 раза. Дышать равномерно.

Периферический самомассаж следует закончить утренней гигиенической гимнастикой и закаливанием организма воздушной ванной или водной процедурой в виде обтираний или душа (с переходом от теплого к прохладному).

## ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ — Комплекс 17

Точечный массаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек или разветвления нерва. Точечно-пальцевой метод, оказывая возбуждающее или тормозящее действие через так называемые активные точки, в комплексном лечении дает хороший результат, особенно в тех случаях, когда сочетается с самовнушением, повторением словесного текста (например: "Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше").

Как показывает опыт работы, точечный массаж больше всего показан при функциональных нарушениях и используется как вспомогательный метод терапии, усиливающий лечебное действие других средств, назначаемых врачом. Напомним, что любой массаж стимулирует нервную систему, а через нее — кинестезию и проприоцепцию. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения уровня протекания нервных процессов только

на те активные точки, которые имеют общетерапевтическое значение. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног и некоторых точек лица и головы.

С лечебной целью следует надавливать на болевые точки в зависимости от их биологического состояния, что можно определить по степени ощущения боли (от силы нажима). Если боль под пальцем ощущается от легкого надавливания, то следует применять тонизирующее воздействие, то есть массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали — от себя в правую сторону. Если же боль в точке ощущается только от глубокого нажатия, то следует оказывать успокаивающее давление средней силы прямо на эту точку большим пальцем правой руки, а затем растирать ее по центростремительной спирали, то есть от себя в левую сторону.

*Упражнение 1* — растирание лодыжек. Стоя, пятки сомкнуты. Ритмично подниматься на носки и опускаться на пятки 10–20 раз так, чтобы лодыжки терлись одна о другую. Такой самомассаж лодыжек воздействует на активные точки, которые стимулируют деятельность пищеварительного тракта. Если при этом вдох делать как бы на зевке (с закрытым ртом), то описанные движения оказывают и общеукрепляющее влияние.

Закончив приподнимания на носках, нужно сесть, положив ногу на ногу, и сильными щипками промассировать ахиллово сухожилие на обеих ногах. По некоторым данным, такое пощипывание сухожилий способствует восстановлению функции половых желез.

За растиранием лодыжек и пощипыванием сухожилий следует выполнить быстрое растирание ладоней (руки согнуты перед грудью, ладони сложены пальцами вверх). Ладони растирать до ощущения сильной теплоты. Затем нужно потрясти кисти рук в быстром темпе, начиная с запястья (постепенно поднимая и опуская руки).

*Упражнение 2* — самомассаж верхних десен. Удобно сидя, концами пальцев обеих рук несколько раз растирать верхние десны (двигая пальцами по деснам вверх и вниз). Как показывает практика, если эти движения сочетать с ущемлением пальцами узкой части переносицы, то они тонизируют деятельность головного мозга. Это влияние усиливается, если после массажа верхних десен произвести поколачивание (полусогнутыми пальцами рук) вдоль позвоночника, поясницы и далее вдоль бедер. Такой самомассаж легче всего делать, стоя на коленях, наклонив туловище немного вперед. Дышать равномерно. Продолжительность поколачиваний до ощущения комфорта.

*Упражнение 3* — четыре пальца под ребра. Сидя, четыре пальца каждой руки легко продвинуть под ребра: левая рука будет направлена к области селезенки, а правая — в область печени. Дышать неглубоко диафрагмой. Дышать 4–6–8–12 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Закончить упражнение: а) растиранием ладонями подмышек (где расположены активные точки, регулирующие функции печени и селезенки); б) растиранием икроножных мышц (снизу вверх); в) поколачиванием макушки головы подушечками пальцев (имитация игры на пианино); г) растиранием стоп сухой щеткой или катанием скалки стопами (сидя).

*Упражнение 4* — надавливание на четыре точки в области губ (рис. 15, а). Нажимы на эти точки способствуют расслаблению мышц всего тела. Каждую точку нужно нажимать 3 секунды подушечкой пальца

поочередно: начать с первой; после короткого перерыва (10–15 секунд) нажать на вторую и, наконец, одновременно – на третью и четвертую. Сила нажима примерно в 5 кг. Затем необходимо удобно сесть в кресло, имитируя засыпание, и урезать дыхание, особенно удлиняя выдох. В этой позе легко отдохнуть в течение 3–5 минут, после напряженной работы, особенно, если образно представить, что вы наслаждаетесь природой на берегу озера, на глади которого отражаются лучи солнца.

*Упражнение 5* – массаж антистрессовой точки (рис. 15, б). Эта точка находится под подбородком (в ямочке). Продолжительность нажима 3 секунды, а сила давления – 5–7 кг. Эта точка способствует снятию чрезмерной реакции на нервно-эмоциональное напряжение. Предварительно следует воздействовать на 4 точки, предназначенные для расслабления мышц. После нажима на антистрессовую точку следует удобно сесть в кресло, образно представить состояние истома и полет журавлей в синеве небосвода. После 3–5 минут нужно потянуться на зевке, напрягая, а затем расслабляя мышцы рук и ног.

*Упражнение 6* – для улучшения сна (рис. 15, в). С этой целью показаны нажимы пальцами на лоб и волосистую часть головы. Начинать нажимы (силоу в 7 кг) подушечками пальцев по срединной линии лба двумя пальцами с двух сторон. Затем нужно надавливать на волосистую часть головы четырьмя пальцами обеих рук (соответственно с левой и правой стороны). Каждая рука надавливает одновременно на четыре точки. Каждое надавливание продолжается 3 секунды. Продвигаясь пальцами вверх, в конечном счете надавливание будет произведено на 16 точек с каждой стороны головы. Последний нажим на волосистую часть головы следует задержать до 5 секунд. Сеанс такого самомассажа продолжается от 3 до 10 минут (в зависимости от нарушения сна). Напомним, что весь сеанс – это повторение нажимов на лоб и волосистую часть головы. При затяжных нарушениях сна, особенно после продолжительного применения снотворных, следует покатаь стопы на скалке, а после самомассажа точек на голове помассировать точки, способствующие расслаблению мышц.

*Упражнение 7* – для нормализации чрезмерного аппетита. Чрезмерный аппетит часто бывает ложным, особенно если вызван не потребностью возмещения истраченной энергии, а привычкой вкусно и обильно поесть, что ведет к излишнему повышению веса тела из-за отложений жира. "Противоядием" ложного ощущения голода является легкое и быстрое поглаживание-растирание глазных яблок, ибо за ними находятся активные точки, рефлекторно регулирующие деятельность пищеварительного тракта – желудка и кишечника. Массирование этих точек мы рекомендуем делать утром в постели и перед приемом пищи. При этом следует мысленно произносить: "Аппетит нормализуется. Я буду меньше есть и больше двигаться".

Напомним, что лишний вес "растет", если наряду с утренней психофизической тренировкой будем ежедневно ходить пешком ускоренным шагом от 2 до 4–6 км до легкого пота. При этом необходимо избегать одышки и повышения пульса выше 100–120 ударов в минуту. Расстояние маршрута следует удлинять постепенно. После ходьбы – принять душ.

*Упражнение 8* – кинестезия активных точек стоп (по Вахрам Сингху в методической разработке К. Динейка). Надавливая на активные точки подошвы (рис. 15, г), мы стимулируем функцию многих внутренних органов. Производить массаж с профилактической целью следует по всем

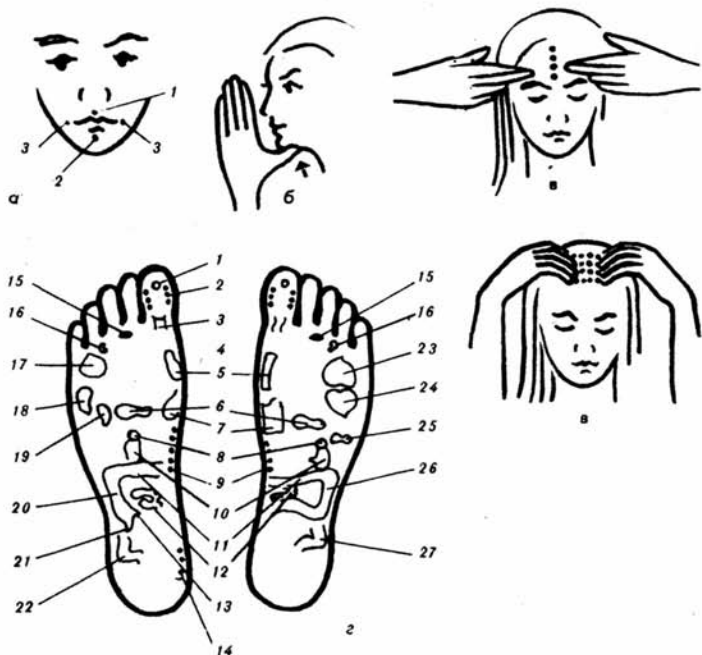


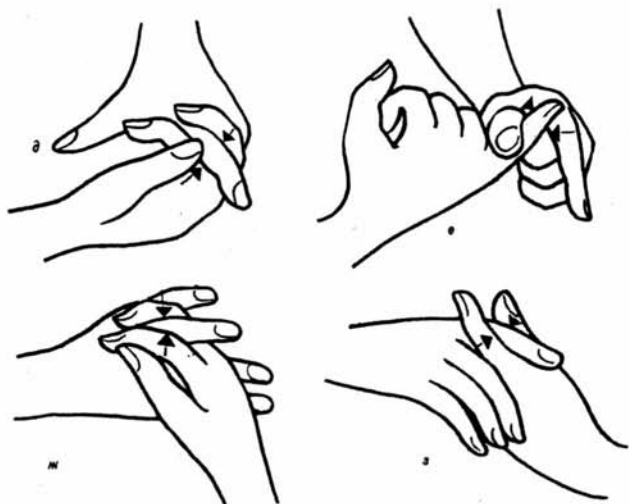
Рис. 15. Комплекс 17 — точечный самомассаж: а — активные точки в области лба и губ; б — надавливание антистрессовой точки; в — точки массажа для улучшения сна; г — кинестезия стоп (цифрами указаны точки, связанные с различными органами): 1 — гипофиз, 2 — лобные пазухи, 3 — шея, 4 — горло, 5 — щитовидная железа; 6 — поджелудочная железа, 7 — желудок, 8 — надпочечник, 9 — спинные позвонки, 10 — почки, 11 — поперечная ободочная кишка; 12 — тонкие кишки; 13 — слепая кишка, 14 — поясница, 15 — глаза, 16 — уши, 17 — правое легкое, 18 — печень, 19 — желчный пузырь, 20 — восходящая кишка, 21 — аппендикс, 22 — правое колено, 23 — левое легкое, 24 — сердце, 25 — селезенка, 26 — толстая нисходящая кишка, 27 — левое колено

точкам подошв обеих ног. Силу нажима на болезненную точку следует постепенно увеличивать, чтобы оказать лечебное воздействие на пораженный орган. Стимуляцию точек нужно закончить поглаживанием всей стопы.

Чтобы оказать общее воздействие на все активные точки подошв, следует сидя катать подошвами обеих ног скалку или палку. Продолжительность такого самомассажа от 3 до 10 минут в зависимости от ощущения комфорта.

Предварительно подошвы следует смазать миндальным маслом.

Нога — это распределительный щит. Мы можем "подключиться" к любому органу, если знаем, на какую часть подошвы воздействовать.



Продолжение рис. 15. Комплекс 17 — д, е, ж, з — кинестезия пальцев рук

Схема кинестезии стоп. Общая целевая установка: способствовать расслаблению мышц стопы и тела; улучшать функции органов и уравнивать нервные процессы.

Если массаж стоп делает кто-то другой, то надо лежать на спине, закрыв глаза. Руки положить по бокам ладонями вверх. Расслабить мышцы тела. Если же массаж делаете сами, то удобно сядьте, массируйте ногу, удобно положив на колено другой ноги или на стул так, чтобы мышцы ноги были по возможности расслаблены. Обе стопы надо массировать одинаковое время.

Первая часть. Цель: разогреть стопу и улучшить в ней кровообращение.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы (межкостных мышц, наружной и внутренней части стопы) всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы (кулаками, но не сильно).
5. Активное поднимание стопы вверх и опускание ее вниз (стопа произвольно "падает" вниз). Задача — способствовать расслаблению мышц стопы.

Вторая часть. Цель: общее растирание подошвы всей стопы с попеременным расслаблением ее мышц.

1. Граблеобразное поглаживание стопы по направлению к пальцам.
2. Растирание подушкой большого пальца подошвы всей стопы по направлению к пальцам с оптимальным нажимом. Как только растирание дойдет до пальцев (пальцы не растирать), надо сразу отпустить стопу до произвольного падения (чтобы вызвать расслабление мышц

стопы), а затем начать повторное растирание. Растирание закончить, как только улучшится расслабление мышц стопы.

3. Закончить общее растирание стопы поглаживанием всей стопы от пальцев до щиколотки.

Третья часть. Цель: воздействие нажимом на все точки подошвы по схеме.

1. Катание ногами (подошвами) взад и вперед палки (или скалки), несильно на нее нажимая.

2. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколоток с целью обнаружения наиболее болевых точек.

3. Граблеобразное поглаживание подошвы.

Четвертая часть. Цель: стимуляция патологически нарушенных органов надавливанием на соответствующие точки по схеме. Сила нажима должна быть равной примерно 6 кг. Однако с каждым сеансом массажа нажим на болевые точки должен усиливаться, чтобы небольшая боль стимулировала пораженный орган. Стимуляцию точек надо закончить поглаживанием всей стопы.

Полный самомассаж стоп по данной схеме может научить делать массажист — метод довольно прост. Если ежедневно (утром и вечером) массировать стопы на скалке (3–10 минут), то самомассаж по схеме по отдельным точкам вполне достаточно делать раз в неделю. При бессоннице самомассаж стоп необходимо сочетать с воздействием на активные точки, расположенные на лбу и волосистой части головы (см. выше).

Примечание. На обычную скалку рекомендуется наклеить узкие продольные полоски из пластмассы. Катание такой скалки будет оказывать более сильное воздействие на активные точки.

В выходные дни полезно походить по камешкам, насыпанным в ванну с прохладной водой (+12–10°С).

Наблюдения показали, что при погружении стоп в воду указанной температуры быстро понижается и температура слизистой оболочки носа. Такая процедура надежно закаливает организм, защищает его от простуды при случайном охлаждении.

*Упражнение 9* — кинестезия надавливанием на пальцы рук по методике Токиджиро Макимоши (рис. 15, д, е, ж, з). Руки человека, а особенно пальцы в процессе труда, сыграли большую роль в развитии мозга. Пальцы наделены природой многими рецепторами, от которых импульсы направляются в центральную нервную систему. Можно предполагать, что не только активные точки на подошве или расположенные в сегментных частях тела, но и сами пальцы являются путями "обратной связи" к тем или другим органам. Обработка среднего пальца тонизирует мозг, снижает повышенное кровяное давление, улучшает деятельность кишечника; воздействуя на маленький палец, мы можем улучшить функцию сердца, нажимы на четвертый палец улучшают функции печени, а обработка указательного пальца улучшает функцию желудка.

В своей оздоровительно-лечебной работе мы практикуем надавливание на пальцы в сочетании с дыхательными упражнениями по табл. 2, и эти воздействия улучшают самочувствие.

*Первый вариант по методике Т. Макимоши.* Нажимать следует от основания пальца до кончика в 3–4 приема, включая подушечку. Надавливать нужно попеременно на переднюю, заднюю, а затем и на боковые части пальцев. Продолжительность нажима — 3 секунды, сила —

средняя, в соответствии с силой рук и пальцев большого или здорового человека. Обрабатываются пальцы обеих рук поочередно.

*Второй вариант по методике К. Динейки.* Общая целевая направленность: сочетание воздействий (кинестезии) надавливанием на пальцы рук с дыхательными движениями и сменой напряжения и расслабления мышц ног. Комплекс этих заданий целесообразно применять как с оздоровительной, так и с лечебной целью (при всех заболеваниях).

*Подготовительное упражнение.* Ходьба в среднем темпе. Дышать диафрагмальным типом дыхания (животом). На два шага — вдох, на два шага — выдох (сильно втягивая живот).

*Первое задание.* Сесть у стола (сидеть на краю стула), руки с опорой на локти. Переплести пальцы рук (предплечья приподняты вертикально вверх). Вдох диафрагмой. Во время выдоха, несколько раз попеременно напрягать мышцы ног и сжимать переплетенные пальцы, а затем их расслаблять. Повторить 4–6 раз.

*Второе задание.* Удобно сидя, руки опущены на бедра, пальцы рук переплетены. Во время вдоха (имитируя зевок с закрытым ртом) несильно сжимать пальцы рук. Во время выдоха закрыть слегка веки, расслабить по возможности все мышцы тела (состояние истомы) и, если нет потребности, — не дышать. Повторить 4 раза.

*Третье задание.* Исходное положение, как в первом задании. Вдох через нос в 2–3 приема (с короткими остановками). Во время остановок сильно сжимать и разжимать переплетенные пальцы рук. Выдох, произнося шепотом "квaaa...". Не дышать (пока приятно). Во время задержки дыхания широко раскрыть рот (как на зевке — "поза льва") так, чтобы "расширилась шея".

*Четвертое задание.* Повторить подготовительное упражнение с целью стимуляции венозного кровообращения.

## **ВОДНО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

### **(КАСКАДНЫЕ КУПАНИЯ) —**

**Комплекс 18**

Оригинальным видом массажа являются каскадные купания, в которых сочетаются влияние температурного фактора воды, вибрационное и массирующее действие падающих водных потоков, солнечной радиации, ионизированного воздуха и мышечной активности купальщика.

Все эти компоненты каскадных купаний оказывают к тому же могучее эмоциональное воздействие.

Оздоровительное действие подобных купаний апробировано нами на протяжении многих лет.

Каскадные купальни были организованы в Парке лечебной физкультуры и климатолечения на курорте Друскининкай в 1954 году.

Как видно на схеме (рис. 16), каскадная купальня строится на реке — 1. На схеме представлены плотина А, падающая струя 2, бассейн 3, площадка для разминки 5, раздевалки и служебные помещения 6. Лечебная процедура купаний включает активные действия купальщика в бассейне (глубиной 115 см) и под струей воды, падающей с трехметровой плотины со скоростью 35 метров в секунду и с расходом воды 100 литров на метр ширины.

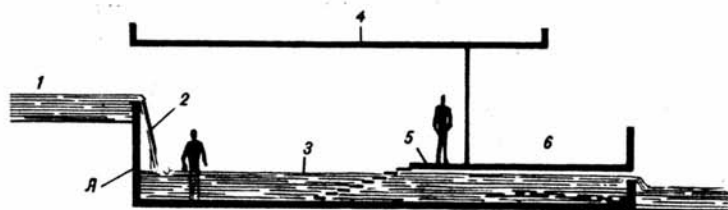


Рис. 16. Схема каскадной купальни: 1 — река; 2 — падающая струя (А — плотина); 3 — бассейн; 4 — площадка для аэротерапии и ионотерапии; 5 — площадка для разминки; 6 — раздевалки

Падающая струя насыщает воду воздухом, вызывает вибрацию воды в бассейне и одновременно создает естественную гидроионизацию воздуха при оптимальном соотношении положительных и отрицательных ионов.

Ионизированный воздух улучшает деятельность нервной системы, улучшает сон, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Лечебный эффект ионизации повышается при условии выполнения пациентом дыхательных упражнений и самовнушения. Во время каскадных купаний ярко проявляется лечебно-профилактическое влияние климатических факторов. Климатические воздействия тренируют термоадаптационные механизмы, закаливая организм, нормализуют обменные процессы, активизируют защитные силы организма, нормализуя функции различных органов и систем.

Благотворно влияет и внешняя среда каскадных купален. Изумрудный блестящий поток воды, ритм падающей струи, говорливое журчание, в котором сочетаются тоны различной высоты, — все это производит большое эмоциональное воздействие на купальщика.

Наши наблюдения показали, что оздоровительное и лечебное влияние прохладных купаний ( $+20$ — $+14^{\circ}\text{C}$ ) под открытым небом усиливается при выполнении физических упражнений в атмосфере ионизированного воздуха с одновременным воздействием вибрационного водного массажа в бассейне и массажа водной струей по основным массажным линиям. При этом купающийся ощущает в бассейне давление бурлящей воды на нижнюю часть тела, что меняет условия кровообращения и ведет к усилению притока крови к сердцу от нижних конечностей. Под влиянием прохладной воды вначале снижается температура кожных покровов, а затем, через одну-две минуты, под влиянием струевого массажа наступает приятное бодрящее ощущение теплоты.

Под влиянием массажных воздействий каскадные купания раскрывают капиллярное русло и вызывают релаксацию мышц всего тела. Чередование напряжения и расслабления мышц обуславливает ощущение легкости движений и бодрости.

Водная струя, массируя область живота, улучшает кровообращение в печени и селезенке. Диафрагма приобретает большую подвижность, улучшается не только вентиляция легких, но и кровообращение в органах брюшной полости. Особый интерес представляет положительное влияние каскадных купаний при сочетании их с физическими упражнениями по методике И. Б. Темкина, в том числе и перед купанием.



Во время выполнения физических упражнений нервные импульсы от работающих мышц идут в мозг, а затем во все органы, в том числе в сердце и легкие. И, конечно, из головного мозга и внутренних органов импульсы посылаются обратно в мышцы по механизму обратной связи. Эта постоянная взаимосвязь мышечной деятельности с важнейшими внутренними органами рефлекторно осуществляется во время активного поведения больного до, после и во время каскадного купания.

Таким образом, каскадные купания физиологически можно характеризовать главным образом как активную стимуляцию кожных, мышечных и других рецепторов. По учению М. Могендовича о кинезофилии и моторно-висцеральных рефлексах и их органической взаимосвязи в процессе саногенеза, сущность действия каскадных купаний состоит в следующем: 1) прохладная и холодная вода вызывает раздражение терморецепторов кожи и рефлекторно влияет на дыхание и кровообращение; 2) бурлящая вода раздражает механорецепторы кожи. Оба эти фактора рефлекторно вызывают повышение тонуса всей скелетной мускулатуры (кожно-моторный рефлекс); 3) мощное давление каскадной струи, сопровождаемое вибрационным эффектом, производит своеобразное массирующее действие на мышцы, вызывает массивное возбуждение propriоцепторов, что вместе с движениями и противодействием пациента напору воды оказывает стенирующее воздействие на центральную нервную систему. Несомненно, в реакцию вовлекается и симпато-адреналовая система, участвующая в осуществлении моторно-висцеральных рефлексов. Таким образом, ведущим фактором рефлекторного действия каскадных купаний является комплексное раздражение кожных и мышечных рецепторов, т. е. кинестезия. Последнее через вегетативные нервные центры влияет на всю вегетативно-висцеральную сферу организма и нервную трофику. Поэтому каскадное купание является эффективным средством рефлекторной терапии ряда неврологических и внутренних болезней.

В механизме эффективного лечения прохладной водой в каскадных процедурах (+20—+14°С) большое значение имеет сочетание активных физических упражнений с воздействиями водной струи на определенную часть или на все тело больного.

Первые четыре упражнения (описаны ниже) выполняются в бассейне, остальные — под каскадной струей (рис. 17, 5—9). Упражнения в бассейне применяются с целью изменения термоадаптационных — биологических — связей организма с внешней средой. Упражнения под струей повышают уровень обменных процессов и реактивность организма на разнообразные раздражители водной струи и скелетной мускулатуры. Таким образом, упражнения в бассейне и дозированная ходьба до каскадной процедуры являются подготовкой к приему купания. Чем вода прохладнее, тем больше надо разогреться зарядкой. Однако входить в бассейн следует только тогда, когда деятельность сердца успокоится (пульс придет в норму), а кожные покровы будут теплыми. Тем, кто расположен к простуде, до выполнения первого упражнения необходимо "побегать" 20—30 секунд, опираясь руками о стенку.

*Упражнение 1.* Выполняется стоя. Потянуться (вдох), присесть (выдох). Повторить 3—6 раз, окунаясь до подбородка (если же приятно, то и с головой).

*Упражнение 2.* Ходьба, попеременно приседая и полувставая (дыхание произвольное).

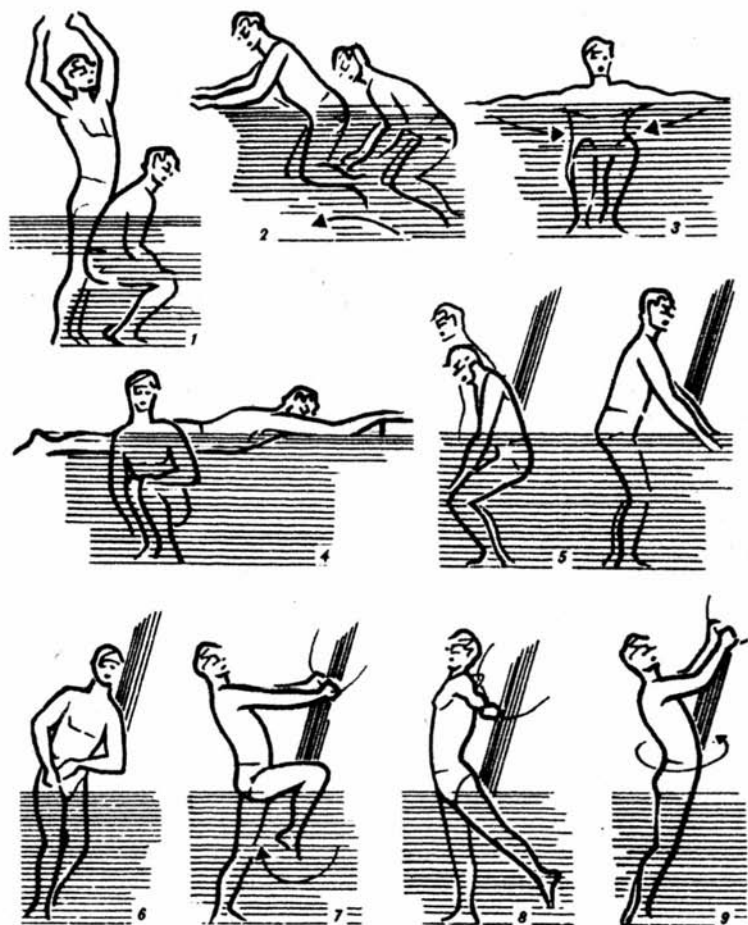


Рис. 17. Комплекс 18 – водно-психотерапевтический массаж

**Упражнение 3.** В приседе (окунаясь до подбородка) сводить (выдох) и разводить (вдох) в воде прямые руки.

**Упражнение 4.** Лежа на животе (руками держаться за стойку), ритмично разводить ноги в стороны (дыхание произвольное).

На выполнение первых четырех упражнений надо выделить 1–2 минуты, на гимнастику под струей – по одной минуте на каждое упражнение. Необходимо соблюдать указанную очередность упражнений.

**Упражнение 5.** Выполняется под струей (стоя спиной к струе), полуприседа и вставая (струя будет массировать спину продольно снизу вверх и сверху вниз).

**Упражнение 6.** Выполняется стоя лицом к струе. Полуприсядая и вставая, надо подставлять под струю руки. При ограниченной подвижности в плечевых суставах полезно выполнять под струей кругообразные движения плечами.

**Упражнение 7.** Стоя спиной к струе, полуприсядая и вставая, ритмично поворачивать туловище в стороны. При остеохондрозе позвоночника рекомендуется подставлять поясницу под струю на 4–10 секунд, а при импотенции – область заднего прохода на 20–30 секунд.

**Упражнение 8.** Выполняется в вариантах, стоя лицом или спиной к струе. В первом случае массируется передняя часть ноги, во втором – задняя.

**Упражнение 9.** Выполняется стоя, лицом к струе, чтобы струя падала на живот: 1) приседая и вставая (ладонями следует закрывать низ живота); 2) делая круговые движения тазом по часовой стрелке, одновременно пружиня ногами.

Страдающим гипотонией особенно рекомендуются изометрические напряжения мышц рук: стоя спиной к струе с поднятыми в стороны руками (пальцы согнуты в кулак) или заложенными за спину руками (пальцы переплетены), сдерживать напор мощной струи. Дыхание произвольное.

При назначении каскадных процедур необходимо учитывать, что физические нагрузки оказывают выраженное влияние на функциональное состояние сосудов кожи. Причем кривая кожной температуры под влиянием физической нагрузки неуклонно растет, а после прекращения нагрузки начинается ее спад. Несомненно, что и окружающая внешняя среда оказывает большое влияние на изменение температуры кожи. Вот почему до приезда на курорт необходимо потренировать терморегуляционные механизмы, применяя воздушные ванны при холодовой нагрузке в зависимости от температуры воздуха (при отсутствии ветра). С этой целью мы рекомендуем пользоваться табл. 1, разработанной В. Г. Бокшой и Г. Д. Латышевым. Воздушные ванны следует начинать с 15 ккал/м<sup>2</sup> и постепенно (каждые 2–3 дня) увеличивать на 5 ккал/м<sup>2</sup>. Во время приема воздушных ванн полезно растирать кожные покровы сухой щеткой.

Табл. 1. Дозировка холодовой нагрузки

Холодовая нагрузка (ккал/м <sup>2</sup> )	Температура воздуха, °С								
	5–9	10–14	15–17	18–19	20–21	22	23	24	25
Продолжительность воздушной ванны, мин									
15	3	4	6	9	11	16	22	35	45
20	4	6	8	12	15	21	30	45	60
25	5	7	10	14	19	25	35	60	75
30	6	8	12	17	23	30	45	70	90
35	7	10	14	19	25	35	50	80	105
40	8	11	16	22	30	40	60	95	120
45	9	12	18	25	35	45	65	105	135

Наш опыт работы показал, что терапевтическое влияние на организм во время купаний оказывает весь комплекс физических упражнений. При этом падающая на область затылка каскадная струя повышает артериальное давление, что необходимо учитывать как положительный фактор при гипотонической болезни. При воздействии струи на область сердца (через ладони) и при тахикардии пульс урежается и становится лучшего наполнения. Массирующее воздействие струи на туловище углубляет дыхание и укрепляет дыхательный аппарат.

Большое значение имеет и изменение температуры воды. Опыт нашей работы с хроническими больными показал, что при гипертонической болезни I, I-II ст., после определенной подготовки (воздушные ванны, самомассаж), можно успешно начать купаться в прохладной воде при  $+20^{\circ}$ ,  $+18^{\circ}$  C и постепенно переходить к температуре водной струи до  $+16$ ,  $+14^{\circ}$  C. При этом мы констатировали, что более низкие температуры воды повышают тонус гладкой мускулатуры кишечника, что целесообразно использовать при лечении привычных запоров и атонии кишечника.

Ниже мы даем примерную таблицу дозирования приема каскадных процедур в зависимости от температуры воды ( $+20$ ,  $+14^{\circ}$  C) без сочетания с термопроцедурой и в сочетании при более низкой температуре воды ( $+14$ ,  $+8^{\circ}$  C). Термопроцедура осуществляется при помощи сухого пара ( $+80$ ,  $+100^{\circ}$  C) при влажности воздуха 45–50%. Каскадное купание осуществляется по трем режимам: I режим – при температуре воды  $+20$ ,  $+18^{\circ}$  C, II режим – при  $+16$ ,  $14^{\circ}$  C и III режим – при  $+14$ ,  $+8^{\circ}$  C. От режима к режиму надо переходить постепенно.

Табл. 2. Дозировка каскадных купаний

Температура воды, $^{\circ}$ C	Продолжительность термопроцедуры, мин	Продолжительность купаний в каскадах, мин
20–18	–	12
18–16	–	10
16–14	–	8
14–12	4	8
12–10	6	6
10–8	8	4

Каскадное купание рекомендуется в основном хроническим больным при многих заболеваниях. Показаниями, в частности, являются: функциональные неврозы, нарушения обмена веществ (тучность, подагра, легкая форма диабета), некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты анацидные и гипоацидные, атонические колиты), а также нарушения сердечно-сосудистой системы (гипотония, гипертоническая болезнь I, I-II стадии, недостаточность кровообращения I степени, миокардиодистрофия).

Каскадные процедуры, как правило, противопоказаны при склонности к сосудистым кризам, при выраженных нарушениях мозгового,

коронарного и почечного кровообращения, а также при резко выраженных невротических, острых и обострившихся процессах во внутренних органах и опорно-двигательном аппарате, при радикулоневритах, дискинезии желчных путей, диабете в средней и тяжелой форме.

Особенно важно каскадные купания дозировать по времени в зависимости от общего состояния пациента, клинической картины заболевания, тренированности и степени закаленности. Так, при невротическом и астеническом состоянии нервной системы, когда имеется пониженная возбудимость, целесообразно применять более кратковременные купания, а при повышенной возбудимости – более продолжительные.

## ПУТЬ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Исцеление от слабости состоит не в том, чтобы заставлять человека постоянно думать, что он слаб, а в том, чтобы он думал о своей силе.

*Свами Вивекананда*

Огонь болезни надо остужать невозмутимостью.

*У. Шекспир*

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Человек, обладающий хорошим самочувствием, трудоспособностью и жаждой жизни, обычно считает себя абсолютно здоровым. Такой человек чувствует себя счастливым, ибо живет без приговора диагноза. Однако подчас и здоровый человек не может похвастаться, что обладает резервом здоровья, то есть избытком психофизических сил, которые бывают необходимы не только для борьбы с болезнью, но и для преодоления осложнений в трудовых и бытовых ситуациях.

Словом, здоровье — это не только отсутствие явной болезни, здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это полное физическое, моральное и психофизическое благополучие.

Здоровым считает себя подчас и человек, который курит, злоупотребляет спиртным, потворствует лени, неорганизованности, чревоугодию и т. д. Он не наращивает своих психофизических мощностей и не стремится реализовать их для блага общества. Объективно можно сказать, что состояние такого человека не только не соответствует мировым стандартам здоровья, но и не удовлетворяет обыденным требованиям трудовой активности и энергичного ритма жизни, ибо он уже несет в себе семена, которые неотвратимо прорастут неблагополучием.

Всякий, кто хочет на долгие годы сохранить здоровье и трудовую активность, должен заботиться о своем здоровье, как добрый садовник заботится о плодородной яблоне. Постоянная, привычная и необременительная забота о собственном здоровье и называется первичной профилактикой.

Требования первичной профилактики обязывают человека вести такой образ жизни, чтобы истраченные в ежедневном труде силы восстанавливались с некоторым избытком и проявлялись в виде уравновешенности и доброжелательности. Поэтому овладеть курсом психофизической тренировки полезно не только выздоравливающим, но и здоровым.

Ниже мы приводим список рекомендуемых упражнений.

## СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ И КОМПЛЕКСОВ

В данном списке некоторые упражнения объединены в комплексы, а некоторые отмечены порядковым номером. В дальнейшем, когда мы будем указывать набор упражнений при некоторых заболеваниях, упражнения будем обозначать двойко: 1) упражнения с порядковым номером — 1, 4, 7 и т. д.; 2) упражнения в комплексах — Комплекс 10, упр. 1, 2 — это значит, что рекомендуется пользоваться из Комплекса 10 упражнениями 1 и 2. Список упражнений и Комплексов даем поурочно.

Урок 1. Упр. 1 в двух вариантах (аутотренинг при плохом настроении и аутотренинг для ограждения себя от стресса); упр. 2–5 — для восстановления осанки; упр. 6 — для тренировки мышц брюшного пресса; упр. 7 — для борьбы с тучностью при помощи бега трусцой в сочетании с ходьбой.

Урок 2. Упр. 8 — диафрагмальное дыхание; упр. 9 — гармонично полное дыхание; упр. 10 — как проветривать легкие; упр. 11 — как тренировать устойчивость организма к кислородной недостаточности; упр. 12 — тренировка экономного дыхания; упр. 13 — тренировка индивидуального ритма дыхания.

Урок 3–4. Упр. 14 — расслабление мышц при помощи имитации; упр. 15 — расслабление мышц при помощи удобного положения тела; упр. 16 — "тянуть канат"; упр. 17 — "поза фараона"; упр. 18 — дыхание "по кругу"; упр. 19 — расслабление мышц при помощи словесного метода; упр. 20 — для развития образного представления; упр. 21 — тренировка улыбки перед зеркалом; упр. 22 — ритмические движения против дурного настроения; упр. 23 — свист; упр. 24 — дыхательные упражнения "от макушки — вниз по позвоночнику"; упр. 25 — выработка навыка любоваться явлениями природы.

Урок 5. Упр. 26 — воздушно-водная процедура; упр. 27 — прогулка перед сном; упр. 28 — оздоровительное голодание; упр. 29 — как отвыкнуть от курения.

Комплекс 1 (упр. 1–9): 1 — пробуждение мозга, 2 — пробуждение мышц, 3 — смена напряжения и расслабления мышц, 4 — воздействие на позвоночник, 5 — самомассаж головы и шеи, 6 — поза льва, 7 — активизация венозного кровообращения, 8 — поза головой вниз, 9 — самомассаж кожных покровов.

Комплекс 2 — дыхательные упражнения на производстве и в быту.

Урок 6. Комплекс 3 — ежедневная вечерняя гимнастика (упр. 1–12).

Комплекс 4 — утренняя гимнастика в выходные дни (упр. 1–12): 1 — диафрагмальное дыхание, 2 — пальма, 3 — кобра, 4 — уддияна, 5 — березка, 6 — равновесие, 7 — ложиться-садиться, 8 — приседания, 9 — вращения туловища, 10 — упражнения с мячиком, 11 — "тянуть канат", 12 — стибание рук.

Комплекс 5 — минутка для психофизической тренировки (упр. 1–4)

Комплекс 6 — развитие органов чувств.

Комплекс 7 — совершенствование памяти.

Урок 7. Комплекс 8 — самообладание (упр. 1–3).

Комплекс 9–10 — для психофизической настройки.

Урок 8. Комплекс 11 — искусство общения.

Урок 9. Комплекс 12 — виды диафрагмального дыхания (упр. 1–8): 1 — учащенное дыхание, 2 — выдох рывками, 3 — попеременное дыхание, 4 — нижнедиафрагмальное дыхание, 5 — дыхание на зевке, 6 — выдох

теплой струей, 7 – выдох в виде покашливания, 8 – диафрагмальное дыхание, стоя на коленях.

Комплекс 13 – дыхательные упражнения специального назначения (упр. 1–4): 1 – дыхание успокаивает, 2 – дыхание улучшает кровоснабжение мозга, 3 – дыхание улучшает терморегуляцию, 4 – дыхание тонизирует.

Комплекс 14 – звукодвигательные дыхательные упражнения (упр. 1–5): 1 – при слабых загрудинных болях и гипертонической болезни, 2 – при нерезко выраженном склерозе мозговых сосудов, 3 – при нарушениях системы дыхания, 4 – при заболеваниях пищеварительного тракта, 5 – при неврозах и неврастенических состояниях.

Комплекс 15 – дыхательные упражнения по табл. 1 и 2: по табл. 1 для оптимального насыщения организма кислородом и уравнивания нервных процессов, по табл. 2 – для активизации деятельности внутренних органов.

Урок 10. Комплекс 16 – периферический самомассаж (упр. 1–4): 1 – поглаживание предплечий, 2 – поглаживание бедер, 3 – поглаживание ног, 4 – поглаживание живота и области сердца.

Комплекс 17 – точечный самомассаж (упр. 1–8): 1 – растирание лодыжек, 2 – самомассаж верхних десен, 3 – четыре пальца под ребра, 4 – антистрессовая точка (снямая утнетенное состояние), 5 – для улучшения сна, 6 – для нормализации аппетита, 7 – воздействие через активные точки стоп, 8 – воздействие через пальцы рук.

Комплекс 18 – водно-психотерапевтический массаж.

Комплекс 19 – семь дополнительных упражнений для любителей йоги.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Детям в возрасте 7–12 лет мы рекомендуем: 1) упр. 3–5 для сохранения хорошей осанки (включая детей со сколиозом 1 степени), 2) Комплекс 1 (упр. 6) для устойчивости организма к заболеваниям горла (особенно ангины), 3) упр. 26 и Комплекс 1 (упр. 9) – для закаливания организма.

Детям 12–15 лет крайне необходимы: 1) упр. 8–9 для восстановления естественного механизма дыхания, 2) Комплекс 3 – для тренировки тех мышечных групп, которые обеспечивают сохранение правильной осанки, 3) упр. 7 – для развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем при помощи ходьбы-бега, 4) Комплекс 4 и упр. 26 для гармоничного развития всех мышечных групп и внутренних органов, а также с целью закаливания организма воздушно-водными процедурами.

Подростки, девушки и юноши старше 15 лет могут заниматься психофизической тренировкой по программе взрослых. В первую очередь они должны освоить упр. 8–13, затем Комплекс 1, Комплекс 3 (упр. 1–4).

При заболеваниях в детском возрасте психофизическая тренировка применяется по рекомендациям лечащего врача.



## СЕМЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЙОГИ –

#### Комплекс 19

В системе йогов есть упражнения, которые позаимствовали физкультурники. Эти упражнения мы рекомендуем подросткам и молодежи. Люди среднего и пожилого возраста могут их применять только с разрешения врача, опытного тренера или специалиста лечебной физкультуры. Упражнения этого комплекса можно использовать в заключительной части гигиенической гимнастики – до прыжков и водной процедуры.

*Упражнение 1* (рис. 18, 1) – "шавансана" – расслабление мышц. Выполняется лежа на спине, пятки сомкнуты, носки свободно развернуты, руки вдоль туловища ладонями вниз. Рот закрыт, язык немного втянут. Закройте глаза. Теперь мысленно-образно расслабляйте мышцы тела, начиная с ног до головы. Начните расслабление мышц с пальцев ног: приподнимите пальцы, оттяните вверх и расслабьте. Затем поочередно расслабляйте пятки, икроножные мышцы, колени, бедра, область пупка, грудь, плечи и лоб. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока почувствуете, что расслабляются мышцы всего тела как бы одновременно. Немного полежите и подышите гармонично полным дыханием (см. второй урок). Теперь, оставаясь в состоянии релаксации, выполните следующее упражнение: вдохните беззвучно через ноздри возможно медленнее. 2–3 секунды не дышите, затем медленно выдохните и опять не дышите 2–3 секунды.

*Упражнение 2* (рис. 18, 2) – "горакшасана". Сядьте на коврик, согните ноги в коленях и сложите стопы вплотную. Переплетите пальцы рук и подложите их под ноги так, чтобы большие пальцы рук соприкасались с большими пальцами ног. Теперь медленно подтягивайте пятки к себе и постепенно отводите колени в стороны. Выпрямите позвоночник, приподнимайте плечи, расправляйте грудь. Подтягивайте стопы к себе (помогайте руками), пока колени дотронутся до пола. Эта поза в совершенстве не получается сразу, поэтому не следует перенапрягаться. Упражнение необходимо сочетать с дыханием таким образом: вдохнуть непринужденно сидя (расслабив мышцы), во время удлиненного выдоха подтягивать пятки к себе. Достигнув позы с развернутыми коленями, несколько секунд не дышать, затем опять расслабиться (дышать произвольно). Упражнение повторять 4–6–8 раз.

*Упражнение 3* (рис. 18, 3) – "пачимотан асана". Поза начинается и заканчивается положением лежа в состоянии релаксации (см. упр. 1). Медленно вдохнуть лежа. Во время выдоха нагибать туловище вперед (руками братья за лодыжки), стараться коснуться лбом ног. После выдоха необходимо оставаться в этой позе (2–3 секунды), задержав дыхание. Упражнение повторять 2–4–6 раз. Упражнение оказывает благотворное влияние на пояснично-крестцовые нервные сплетения и таким образом улучшает функцию пищеварительного тракта. Упражнение является хорошим средством против запоров и кишечных катаров. В сочетании с бегом трусцой (3–7 минут) способствует в подростковом возрасте удлинению конечностей.

*Упражнение 4* (рис. 18, 4) – "дханур асана". Лечь лицом вниз, касаясь подбородком пола, вытянув руки вдоль туловища, расслабить мышцы тела, медленно вдохнуть. Во время удлиненного выдоха поднимите голову, согните ноги в коленях и обхватите их руками за ши-

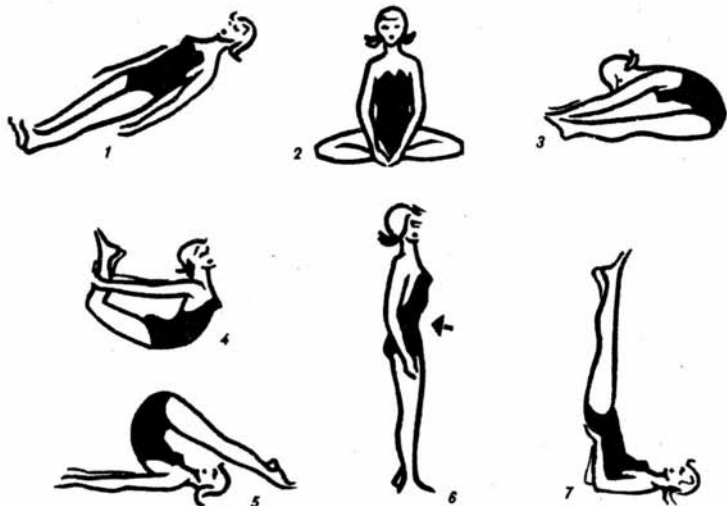


Рис. 18. Комплекс 19 – упражнения для подрастающего поколения

колотки (колени не раздвигать). Прогнитесь, приподнимая вверх грудную клетку и бедра. Оставаясь в позе, 2–3 секунды не дышите, затем вернитесь в исходное положение, расслабив мышцы. Несколько раз произвольно подышите и повторите упражнение (2–4–6 раз). Это упражнение противопоказано при всех видах недостаточности кровообращения. Упражнение стимулирует деятельность эндокринных желез, усиливая их активность. Рекомендуется тем, кто много работает сидя, и особенно тем, кто имеет склонность к тучности. Этим упражнением не стоит увлекаться, если увеличена щитовидная железа.

*Упражнение 5* (рис. 18, 5) – "пурвотан асана". Лежь на спину, руки ладонями вниз, немного разведены. Опираясь на ладони, согните ноги в коленях и выпрямите их вверх до прямого угла, затем по возможности переносить ноги за голову (при этом туловище сгибается). Выполняя эти движения, нужно дышать диафрагмой (животом) 2–3 секунды в положении "ноги за головой", если не трудно – не дышать. Возвращаясь в исходное положение (лежа на спине) и расслабляя мышцы тела, следует дышать произвольно. Упражнение повторить 2–4–6 раз. Эта поза улучшает питание мозга, снимает головную боль, улучшает обмен веществ, у женщин способствует нормализации менструального цикла. Однако упражнение следует выполнять без излишнего напряжения и без натуживания. Упражнение противопоказано при выраженных нарушениях кровообращения и сердечных заболеваниях.

*Упражнение 6* (рис. 18, 6) – "уддияна". Описано в Уроке 6 (Комплекс 4, упражнение 4).

*Упражнение 7* (рис. 18, 7) – "сарванг асана". Описано в Уроке 6 (Комплекс 4, упражнение 5).

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН**

Прежде чем начать заниматься по нижеизложенной программе, следует ознакомиться со всем курсом психофизической тренировки и особенно изучить раздел первый о целях и задачах гармонического развития личности.

Чтобы было легче и быстрее освоить самое необходимое из курса психофизической тренировки, мы представляем вам основные упражнения сгруппированными в четыре группы с учетом последовательности их освоения.

### **Первая группа упражнений**

Упражнения 8–13 и Комплекс 2 помогают развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а на этой основе улучшают устойчивость организма к кислородной недостаточности.

Упражнения 3–5 обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника, что крайне необходимо для профилактики таких заболеваний, как сколиоз и остеохондроз. Напомним, что нормальное состояние позвоночника способствует повышению потенциальных возможностей организма.

### **Вторая группа упражнений**

Комплекс 1 – это основной комплекс ежедневной психофизической тренировки, регулярное выполнение которого (в сочетании с обычной утренней гимнастикой – по радио) дает отличные результаты: обеспечивает бодрость, живость ума и положительный психологический настрой, столь необходимый для творческой работы.

### **Третья группа упражнений**

В этот раздел мы включили упражнения 14–25, помогающие приобрести навыки расслабления мышц, и Комплекс 5 – минутку психофизической тренировки. Эти упражнения следует изучать постепенно и терпеливо, ибо они являются основными для овладения искусством самообладания и повышения потенциальных возможностей организма.

### **Четвертая группа упражнений**

В эту группу мы включили Комплекс 4 и упражнение 7 (ходьба – бег). Упражнения рекомендуется выполнять в выходные дни. Они обеспечивают гармоническое развитие мышц тела и нормальную деятельность внутренних органов. Если же ходьбу – бег трусцой – ходьбу выполнять в любое время года на лоне природы, то организм станет выносливым и закаленным во всех отношениях.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ**

Выздоровливающий – это человек, который стоит на пороге восстановленного здоровья, когда проявляется явный перевес защитных сил организма над болезнью. Выздоровливающему еще предстоит пройти этап медицинской и трудовой реабилитации, то есть восстановления психофизических сил организма. Это путь безмедикаментозного преодоления нарушений в функциях нервной системы, внутренних органов и моторики (в опорно-двигательном аппарате), которые возникают в процессе борьбы с болезнью. Борьба эта оставляет свои следы в виде доминанты и в нашем сознании – в его эмоциональной и мыслительной сфере. Опыт лечебно-оздоровительной работы с выздоравливающими показывает, что возврат к полному благополучию здорового человека тем успешнее и сравнительно быстрее, чем раньше он приступает к психофизической тренировке, соблюдая постепенность в дозировке упражнений и в отходе от медикаментов по указанию лечащего врача.

Ниже мы дадим примерные рекомендации, которые помогут выздоравливающему более рационально использовать психофизическую тренировку для восстановления сил организма после перенесенной болезни. Отметим, что применение упражнений преследует три основные цели: 1) мобилизацию защитных сил организма; 2) улучшение обмена веществ; 3) нормализацию условно-безусловной регуляции функций организма. Успешность восстановления сил тем быстрее, чем яснее выздоравливающий представляет, что его сознание и личное "я" является основной силой, способной преодолеть болезненные изменения в организме. Вера в потенциальные силы организма, в способность тренировки их увеличивать постепенно "стирает" те слабости характера, которые появились или усилились в период "расцвета" болезни. Такими слабостями являются чрезмерная впечатлительность, мнительность, страх, аффективность и т. п.

## **МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

### **ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ КРОВООБРАЩЕНИЯ I-II СТЕПЕНИ**

Степень нарушения кровообращения устанавливает лечащий врач-кардиолог и соответственно определяет допустимую начальную физическую нагрузку.

Всем, кто до сих пор регулярно не занимался утренней гимнастикой (по радио или самостоятельно) и закаливанием воздушно-водными процедурами, мы рекомендуем начать заниматься по следующей программе: 1) восстановить естественный тип дыхания – упражнения 8–13; 2) внедрить дыхательные упражнения в быт – Комплекс 2; 3) освоить и при надобности выборочно применять виды диафрагмального дыхания –

Комплекс 12; 4) постепенно освоить и ежедневно выполнять Комплекс 1. Для словесного подкрепления можно применять следующие формулы: "Тренировка укрепляет мое сердце", "Мозг и все органы вполне обеспечиваются живительным кислородом", "Улучшается настроение и выносливость в труде".

Примерно через месяц следует осваивать упражнение 7 (Урок 1) (ходьба — бег трусцой — ходьба), начиная его с очень легкой нагрузки. Одновременно необходимо оздоравливать свой образ жизни (см. Урок 5). Специально предлагается Комплекс 20.

Дополнительно к указанной программе следует осваивать сеансы самовнушения (см. Урок 7 и Урок 8).

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПРИ КАРДИОНЕВРОЗЕ

Кардионевроз (невроз сердца) определяется как функциональное расстройство деятельности сердца, развившееся на почве общих невротических состояний. У страдающих этим заболеванием бывают неприятные ощущения в области сердца, раздражительность, тревожное состояние, пониженная трудоспособность. Причина этих проявлений болезни в основном — психогенные влияния (длительные переживания, связанные с горечью неудачи, с чувством обиды, страха и т. п.), а также нарушения режима отдыха и сна.

Как правило, эти расстройства не связаны с физической нагрузкой, наоборот, дозированная физическая нагрузка снимает боли в области сердца, регулирует артериальное давление, улучшает обеспечение головного мозга и сердца кислородом.

Лечению невроза сердца эффективно способствует психофизическая тренировка. Однако при неврозах сердца, как и при неврастении, не рекомендуется направлять самообладание на подавление отрицательных эмоций. Отрицательные эмоции следует трансформировать в положительные (см. Комплекс 8).

Если же невротическое состояние вызвано заболеванием внутренних органов, то излечение их устраняет и явления невроза.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕВРОЗА

1. После приема назначенного врачом медикамента следует полежать на спине, расслабив мышцы тела и лица (упражнение 14 или 19).
2. Выполнить дыхание "по кругу", во время выдоха представить, что улучшается кровоснабжение сердца (упражнение 18).
3. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, подышать 8 раз диафрагмой (улучшает венозный отток из брюшной полости и кровоснабжение сердца). Отдохнуть, расслабившись, затем, согнув ноги, подышать 4–8 раз только грудью (при вдохе грудная клетка должна расширяться, при выдохе — сужаться). Движение ребер при этом улучшает приток крови к сердцу и отток ее, движение легких массирует сердце.
4. Полежать, расслабившись, на правом боку, поджав ноги. Дышать произвольно. Закрывать глаза и образно представить зеленое поле, газон, несколько деревьев и два светлых облачка в небесной синеве (Комплекс 9).

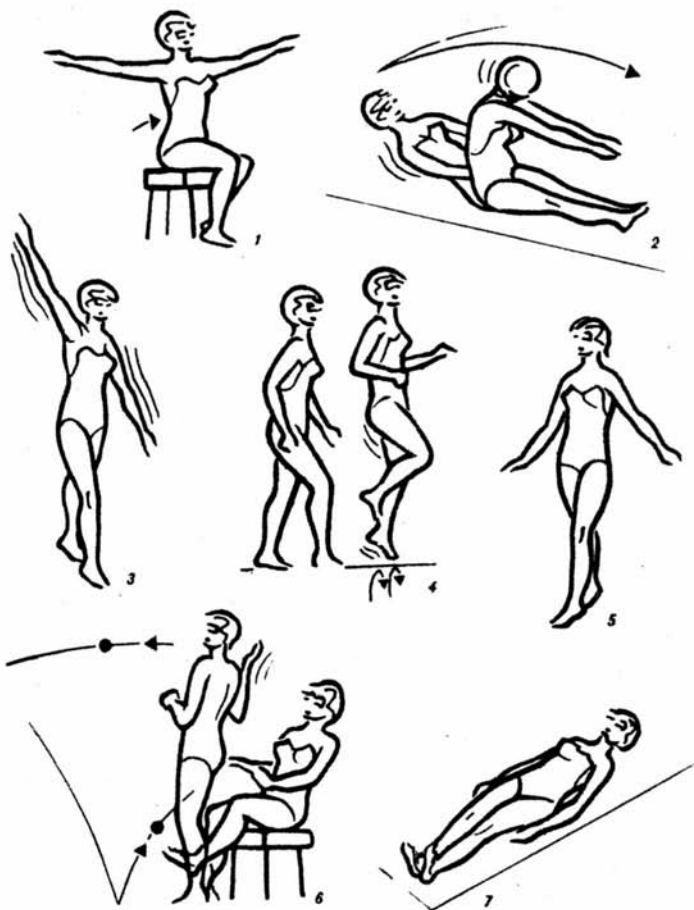


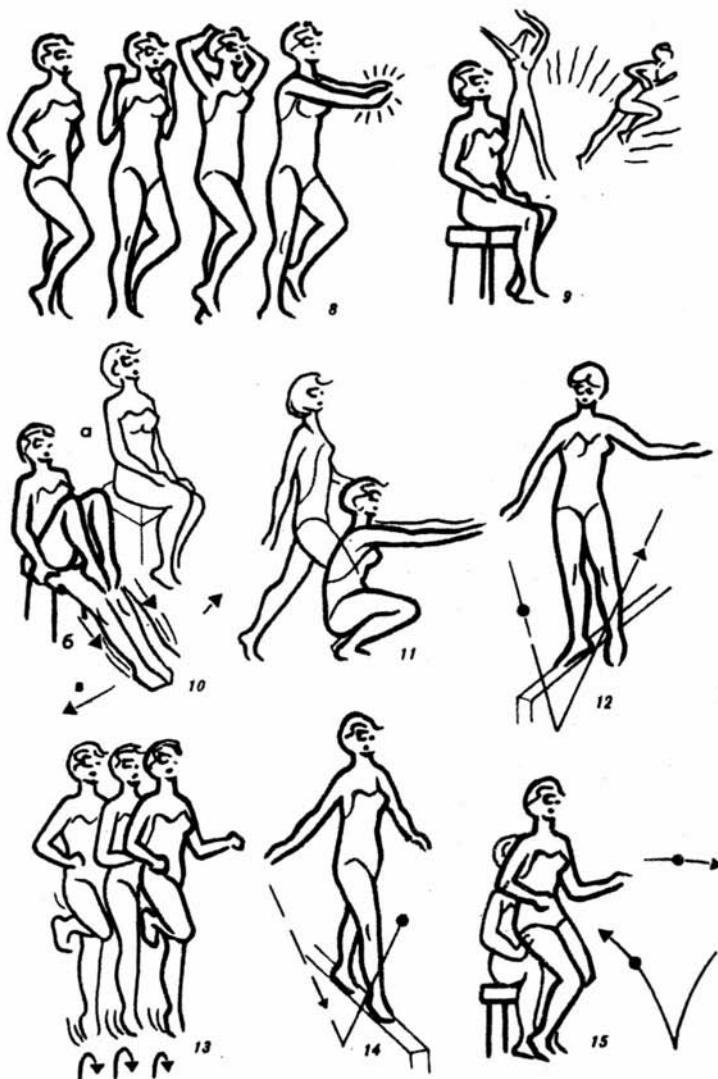
Рис. 19. Комплекс 20 – для лиц, страдающих кардионеврозом

5. Выполнить упражнение "смена напряжения и расслабления мышц" – Комплекс 1 (3).

6. Если самочувствие улучшилось, можно заниматься физкультурой по комплексу 20.

#### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ – Комплекс 20

Общая целевая установка: повышение тонуса центральной нервной системы, нормализация вегетативных функций, отвлечение внимания больного от болезни, тренировка выносливости.



Продолжение рис. 19. Комплекс 20 – для лиц, страдающих кардионеврозом

Примечание. Все упражнения выполняйте в среднем и медленном темпе. В состоянии возбуждения старайтесь выполнить упражнение как можно точнее. В угнетенном состоянии меньше обращайтесь внимания на точность выполнения, а старайтесь эмоционально настроиться и каждое упражнение выполнять с подъемом.

**Упражнение 1** – разведение рук в стороны (рис. 19, 1). Сесть на стул, руки выпрямить вперед на уровне плеч (ладони сложить). При вдохе отводите руки в стороны (ладонями кнаружи), одновременно прогибайтесь в области груди. При активном выдохе (в конце вытягивайте немного живот) руки возвратите в исходное положение, голову опустить. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

**Упражнение 2** – “на лодке” (рис. 19, 2). Сесть на коврик, ноги выпрямить, взять гантели (по 2 кг).

Имитируйте езду на лодке, при вдохе гантелями касаетесь носков ног, при выдохе – “тяните весла”, наклоняя туловище назад, 4–8–12 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

**Упражнение 3** – “ветряная мельница” (рис. 19, 3). Встать, руки опустить, левую ногу поставить вперед – пяткой к носку правой ноги.

Стоя на месте, сохраняйте равновесие, одновременно имитируйте руками движение крыльев мельницы. Дышите произвольно. Продолжительность – полминуты. Потеряв равновесие, походите и вновь продолжайте – полминуты выполнять упражнение.

**Упражнение 4** – (рис. 19, 4). Два шага, четыре подскока. Стоять, опустив руки, сохраняя правильную осанку.

При вдохе сделайте два шага (начиная с левой ноги), затем при выдохе сделайте два подскока на левой ноге и два подскока на правой (двигаясь вперед). Повторите 2–4–8 раз. Избегайте одышки. Шагать старайтесь медленно, выполнять подскоки быстро и ритмично.

**Упражнение 5** – равновесие (рис. 19, 5). Стоять, ноги вместе, руки опущены.

При вдохе поднимите руки в стороны, при выдохе поставьте левую ногу перед правой (вплотную) и, зажмурившись, сохраняйте равновесие. При вдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторяйте 4–8 раз.

**Упражнение 6** – удары мячиком о стенку (рис. 19, 6). Стать перед стулом на расстоянии 3–4 шагов от стены, взяв теннисный мячик.

Бросьте мячик о стенку, сядьте и поймайте его после отскока от пола. Дышите произвольно. Повторите 4–8–10 раз.

**Упражнение 7** – напряжение мышц (рис. 19, 7). Лечь на спину, расслабив мышцы тела. Дышите произвольно. Во время выдоха попеременно напрягайте мышцы рук и ног, а при вдохе – расслабляйте. Повторите 2–3 раза.

Закончив упражнение, полежите, расслабив мышцы, и 20 раз мысленно произнесите формулу самовнушения (по выбору).

**Упражнение 8** – комбинированное движение рук (рис. 19, 8). Встать, ноги вместе, руки опущены.

Ритмично шагайте в любом направлении, но на каждый шаг делайте поочередно следующие движения руками: руки на бедра, руки согните к плечам, затем – за голову и хлопните перед собой: Продолжайте полминуты.

**Упражнение 9** – образное представление (рис. 19, 9). Удобно сядьте, по возможности расслабьте мышцы, закройте глаза.

Дышите произвольно, мысленно представляйте выполнение тех действий, которые стало трудно выполнять из-за болезни.

Например, представьте, что бодро шагаете по равнине, затем поднимаетесь в гору – дышится легко и свободно, спускаетесь с горы и видите перед собой море, залитое солнцем. Бежите к морю, раздеваетесь



и плавае, испытывая большое удовольствие, и т. п. Продолжительность — полминуты-минута.

*Упражнение 10* — движения ногами при выдохе (рис. 19, 10). Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула.

Сидя, спокойно вдохните, при удлиннном выдохе надо успеть согнутые ноги подтянуть к груди, выпрямить, расставляя их в стороны, и согнутыми поставить на пол. Повторите 2—4—6—8 раз.

*Упражнение 11* — приседания шагая (рис. 19, 11). Стоять, ноги вместе, руки опущены. Медленно шагая, на 2 шага сделайте вдох, поднимайте руки в стороны, на третьем шаге — приседайте (руки вперед) и вставайте, опуская руки. Повторите 2—3—4 раза.

*Упражнение 12* — равновесие, стоя на бруске на одной ноге (рис. 19, 12). Стать одной ногой на брусок высотой 15 см, ширина — 8 см. В руки взять теннисный мяч. Сохраняя равновесие, стойте на одной ноге (попеременно на левой и правой) и одновременно бросайте мяч об пол одной и ловите другой рукой. Старайтесь поймать мяч 5—10—15 раз подряд.

*Упражнение 13* — шаги и подскоки (рис. 19, 13). Стоять, ноги вместе, руки опущены.

Выполняйте так же, как упражнение 4 (шаги и подскоки), но только после двух шагов (при вдохе) делайте подскоки на левой и на правой ноге и еще раз на левой и на правой (удлиняя выдох). Повторите 2—4—8 раз, избегая одышки.

*Упражнение 14* — равновесие на бруске (рис. 19, 14). Стать на брусок, выставив вперед левую или правую ногу. В руки взять теннисный мяч. Сохраняя равновесие, выполняйте то же задание, что и в упражнении 12.

*Упражнение 15* — сесть — встать и поймать мяч (рис. 19, 15). Станть перед стулом на расстоянии 3—4 шагов от стены. Бросьте мяч о стенку, успеите сесть, встать и поймать мяч после отскока от пола. Дышите произвольно. Повторите 4—8 раз.

## **ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ И ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЯХ**

При гипертонической и гипотонической болезнях психофизическая тренировка рекомендуется дополнительно к медикаментозному лечению и помогает больному в полной мере справиться с недугом, особенно при ранней стадии заболевания, когда еще нет изменений в сосудах головного мозга, сердца и почек. Однако при правильном образе жизни (см. Урок 5) и соблюдении комплексной терапии, включающей психофизическую тренировку, можно добиться положительных результатов и в более поздних стадиях развития заболевания.

В случае сочетания психофизической тренировки с медикаментозным лечением необходимо стремиться уменьшать применение медикаментов в зависимости от улучшения общего состояния и по совету лечащего врача.

### **План занятий при гипертонической болезни**

Подготовительный курс (на 20—30 дней занятий) необходимо пройти при всех стадиях заболевания. Он состоит в следующем:

1. Внести коррекцию в свой образ жизни в соответствии с рекомендациями Урока 5.

2. Освоить упражнения 8–13 и Комплекс 2 с целью нормализации дыхательного процесса, повышения устойчивости организма к кислородной задолженности и во избежание гипервентиляции.

3. Освоить упражнения 18 и 24.

4. При нервно-эмоциональной неустойчивости выполнять упражнение 1.

Основной курс. Больные гипертонией I стадии по программе этого курса продолжают заниматься до тех пор, пока полностью не избавятся от диагноза. После того как артериальное давление у этих больных стабилизируется, а общее состояние значительно улучшится, они могут заниматься по программе для практически здоровых людей.

Страдающие же гипертонической болезнью I–II или II стадии после прохождения подготовительного курса продолжают заниматься по программе основного курса.

#### **План занятий при гипертонической болезни I–II стадии**

Утром: 1) Комплекс 1 (упражнения 1–6); упражнение 9, Комплекс 16 – утренняя психофизическая гимнастика и периферический массаж в сочетании с самовнушением;

2) Комплекс 14 (упражнения брать выборочно в соответствии с целевыми установками) или Комплекс 15, табл. 1. Эти дыхательные упражнения очень эффективны при условии, если больной после выдоха не будет дышать, пока приятно;

3) Комплекс 17 – точечный самомассаж, которому мы рекомендуем уделить должное внимание, соблюдая дозировку в силе нажима;

4) Комплекс 5 – выполняется два раза в неделю и чаще при необходимости. Это – минутка психофизической тренировки. Она способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения.

Перед сном: 1) Комплекс 2 – прогулка с дыхательными упражнениями;

2) Комплекс 17 (упражнение 5);

3) в выходные дни выполнять Комплексы 9 и 10.

Примечание. Кроме формул, указанных в текстах, следует применять и следующую: "Мое кровяное давление нормализуется, нормализуется" (фразу произносить мысленно во время выдоха) – 10 раз.

#### **План занятий при гипертонической болезни I стадии**

Утром: 1) Комплекс 1 (упражнение 1);

2) Комплекс 4 – это утренняя гимнастика с некоторыми упражнениями (2, 3, 4, 6) из йоги. Прежде чем начать выполнять весь комплекс, мы рекомендуем осваивать его по частям: 1-я часть – упражнения 1–6; 2-я часть – упражнения 1, 3, 5, 7, 8, 6; 3-я часть – упражнения 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12. Каждую часть, как и весь комплекс, следует заканчивать воздушно-водной процедурой (упражнение 26) или самомассажем кожных покровов – Комплекс 1 (9).

Перед сном: упражнение 19 или 14 с целью постепенного освое-

ния произвольного расслабления мышц. Если релаксация мышц достигается с трудом, то до выполнения указанных упражнений следует провести точечный самомассаж.

В выходные дни: 1) утром выполнить весь Комплекс 17 или Комплекс 3.

2) до обеда или под вечер – ближний туризм в живописные окрестности (включая упражнение 7 – ходьба – бег трусцой – ходьба).

3) Комплекс 5 (минутка психофизической тренировки), чтобы снять чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение.

Примечание. Основа успеха психофизической тренировки – это рациональный образ жизни (см. Урок 5).

### План занятий при гипотонической болезни

Доктор мед. наук И. Б. Темкин разработал очень эффективную методику физических упражнений для лиц, страдающих первичной артериальной гипотонией, с учетом состояния сердечно-сосудистой системы и самочувствия. Щадяще-тренирующая нагрузка показана больным с недостаточностью кровообращения, гипотоническими кризами, за грудиными болями, а тренирующая – для тех, у кого нет недостаточности кровообращения или оно нарушено в пределах начальной степени, однако сопровождается головными болями, головокружениями, нарушением сна, общей слабостью. Вид физической нагрузки определяет лечащий врач.

Лечение по методике И. Б. Темкина сводится в основном к правильному чередованию труда и отдыха, к приобщению к систематическим занятиям физкультурой и психофизической тренировкой, а также к закаливанию организма и полноценному питанию.

Все больные, страдающие гипотонической болезнью, в первую очередь должны: 1) упорядочить свой образ жизни (см. рекомендации Урока 5); 2) восстановить естественный тип дыхания (см. упражнения 8, 9, 10, 12, 13 и Комплекс 2).

План занятий по щадяще-тренирующему режиму. Общая целевая установка: тренировка всего организма и в первую очередь вспомогательных факторов кровообращения, нормализация артериального давления, повышение общего тонуса и работоспособности, уменьшение проявлений заболевания.

Утром: Комплекс 1 (упражнения 1–4, 5, 9); упражнения, включающие поочередную смену напряжения и расслабления мышц с целью воздействия на вегетативные центры нервной системы, а также упражнения, регулирующие биотоки организма. Такими упражнениями являются: упражнения 17, 18, 16, 24 (выполнять в указанной очередности).

До ужина: Комплекс 4 (упражнения 1, 2, 6, 8). Кроме того, рекомендуются упражнения, тренирующие мышцу сердца (упражнения 18, 16), улучшающие венозное кровообращение – Комплекс 8 (выборочно), и упражнения, воздействующие на активные нервные точки – Комплекс 17 (упражнения 2, 8).

Перед сном: Упражнение 27, Комплекс 16 и Комплекс 17 (упражнение 5). Комплекс 1 (1–5) и упражнение 9, а также звукодвижительные дыхательные упражнения – Комплекс 14 и Комплексы 9 и 10. Во время прогулки на лоне природы выполнять Комплекс 2 с постепенным переключением на упражнение 7.

План занятий по тренирующему режиму – Комплекс 21. Общая целевая установка: тренировка всего организма и в первую очередь сердечно-сосудистой системы, нормализация артериального давления, повышение общего тонуса и работоспособности, уменьшение проявлений заболевания.

Утром: Ежедневная психофизическая тренировка по Комплексу 1 (упражнения 1–3, 7, 8, 6, 9). Дополнительно Комплекс 4 (упражнения 1–6) и специальные упражнения – Комплекс 21.

До ужина: Комплекс 4 (упражнения 7–12) или Комплекс 3, при необходимости Комплекс 5 (минутка психофизической тренировки).

В выходные дни: Комплекс 4 (упражнение 7) и ближний туризм.

Для занятий по тренирующему режиму следует овладеть специально разработанным Комплексом 21 (по И. Б. Темкину).

*Упражнение 1* (рис. 20, 1 а, б). Комбинированное упражнение.

Задание 1 – приседание. Приседайте и вставайте, не поднимаясь на носки. Приседая (руки вперед), – выдох, вставая (руки опустить), – вдох. Начинать с 10 приседаний, постепенно увеличивать количество приседаний.

Задание 2 – подскоки (рис. 20, 1). Сделайте поочередно два подскока, сначала на носке правой, а затем левой ноги. Дышите равномерно. Начинать с 10 подскоков, постепенно увеличивая количество подскоков до 20.

Задание 3 – бег. Начните с ходьбы, закончите упражнение тоже ходьбой (чтобы избежать одышки). Бежать на месте, размахивая согнутыми руками (рис. 20, 1 б). Дышите равномерно, активизируя выдох. Начать с 30 секунд и постепенно довести время бега до 1 минуты.

**Примечание.** Все три задания должны выполняться без остановки одно за другим.

*Упражнение 2* (рис. 20, 2 и 3). Сидя прямо, положить руки с гантелями (весом 3–5 кг) на колени. Развести руки с гантелями в стороны (держат руки в этом положении 5–10–20 секунд и затем вернуться в исходное положение), руки на колени. Дышите произвольно. Повторить 2–4–6 раз. Затем проделайте то же упражнение, поднимая руки вперед.

*Упражнение 3* (рис. 20, 4). Стоя на ступне левой ноги, ритмично раскачивайте 4 раза правую ногу вперед и назад (руки с гантелями вперед). То же на правой ноге. Дышите произвольно. Отдохните, прохаживаясь и поочередно встряхивая каждой ногой.

*Упражнение 4* (рис. 20, 5). При вдохе подбросьте теннисный мячик правой рукой вверх и поймите левой, при выдохе ударьте мячик правой рукой об пол и поймите его в воздухе левой. Проделайте то же, начиная с левой руки. Повторите 4–8 раз.

*Упражнение 5* (рис. 20, 6). Станьте лицом к стене на расстоянии шага, руками обопритесь о стену на высоте плеч. Как можно сильнее "толкайте" стену от себя, не сгибая ног. Дышите произвольно. Начинать с 2–3 секунд, постепенно довести время выполнения до 5–6 секунд. Отдохните, прохаживаясь (полминуты), и повторите упражнение еще раз.

*Упражнение 6* (рис. 20, 7). Походите, поочередно потряхивая ослабленные руки и ноги. Дышите неглубоко, активизируя выдох (втягивая живот). Когда дыхание успокоится, удобно сядьте, закройте глаза,



Рис. 20. Комплекс 21 – для лиц, страдающих гипотонией

расслабьте мышцы и после полминутного отдыха проделайте упражнение по методике К. И. Мировского.

Образно представьте, что мышцы всего тела постепенно напрягаются, как будто вам предстоит быстро разбежаться и перескочить через ров, наполненный водой. Затем мысленно произнесите: "Я сжатая пружина. Я готов к прыжку. Команда – старт!".

После команды нужно быстро встать, подпрыгнуть и, стоя, напрячь одновременно руки и ноги (имитируя образ застывшей статуи). Стоять в позе 2—5 секунд. Закончить упражнение ходьбой.

**Примечание.** Этот комплекс рекомендуется проделывать несколько раз в день — обязательно утром и за 2—3 часа до вечерней прогулки. Можно использовать этот комплекс и в качестве производственной гимнастики.

## **ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

У страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, как правило, наблюдаются застойные и функциональные изменения в центральной нервной системе. Включение психотерапии в режим курортного лечения дает хорошие непосредственные и отдаленные результаты. Очень эффективна и психофизическая тренировка в домашних условиях, ибо самовнушение на фоне изменения мышечного тонуса, управляемое дыхание и воздействие на активные точки тела благотворно влияет на нервную систему.

Чтобы эффективно заниматься психофизической подготовкой, необходимо бросить курить (см. упражнение 29) и упорядочить диету (см. упражнение 28). Это самые первые незаменимые этапы в борьбе с недугами, которые нарушают обмен веществ и всю нормальную деятельность организма. Одновременно следует восстановить процесс естественного дыхания (см. упражнения 8, 9 и Комплекс 2) и ежедневно, еще в постели, до полного пробуждения, начинать выполнение Комплекса 1 (упражнения 1—3, затем 5—7 и 9), а также упражнение 26 (закаливание организма водной процедурой). Выполняя упражнение 1 из Комплекса 1, необходимо 10—30 раз произносить шепотом фразу: "Я счастлив, что хочу и могу бросить курить и начать здоровый образ жизни".

Наряду с регулярным выполнением указанной программы, после того как бросите курить и выполните пятидневную диету (упражнение 29), сразу же приступайте к специальным упражнениям 18, 24, Комплексу 8 (2, 3), Комплексу 10 (4, 5) и точечному массажу — см. Комплекс 17 (1, 3). Эти упражнения мы рекомендуем выполнять в свободное время выборочно.

Тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью, в выходные рекомендуются прогулки в виде ближнего туризма (до усталости). Страдающим гастритом с пониженной кислотностью необходимо хотя бы дважды в неделю выполнять Комплекс 3, а в выходные дни — Комплекс 4 (утренняя гигиеническая гимнастика).

## **ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

Лечебная физкультура противопоказана только при тяжелой форме диабета, истощающей больного. Временно занятия прекращаются и в тех случаях, когда количество сахара в крови и в моче возрастает. По данным

специалистов-медиков (Г. С. Лурье, В. Н. Мошков, И. Б. Темкин и др.), сильная физическая нагрузка в сочетании с психофизической тренировкой способствует снижению сахара в крови и усилению действия инсулина.

Общая целевая установка при компенсированном течении сахарного диабета для лиц молодого и среднего возраста — общее укрепление организма, повышение утилизации тканями сахара и энергетических затрат, усиление действия инсулина, повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и улучшение эмоционального состояния больного.

Таким больным мы рекомендуем курс психофизической тренировки, предназначенной для практически здоровых людей (см. выше), особое внимание уделяя первой и четвертой группе упражнений. Комплекс упражнений четвертой группы следует выполнять ежедневно, а не только в выходные дни.

Общая установка при некомпенсированном течении сахарного диабета в молодом и среднем возрасте — осторожная стимуляция тканевого обмена и окислительно-восстановительных процессов, повышение общей тренированности организма.

План занятий следующий: в течение 7–10 дней необходимо освоить предварительный курс, который состоит из 4 дыхательных упражнений и двух заданий, способствующих уравниванию нервных процессов. Дыхательные упражнения (упражнения 8, 9, 10, 11) отрегулируют естественный тип дыхания и восстановят работу сердца. Специальные задания (упражнения 18 и 24) помогут снять эмоционально-мышечную напряженность и улучшат устойчивость организма к кислородной недостаточности. После каждого специального упражнения следует удобно сесть или лечь, забыть все, образно представить себя в состоянии истомы и полной умиротворенности и 10–15 раз шепотом или мысленно повторять следующий текст для самовнушения: "Мое сознание сильнее болезни. Защитные силы организма укрепляются и берут верх над болезнью. С каждым днем мое состояние и самочувствие улучшается".

Как только предварительный курс будет освоен, переходить к выполнению общеразвивающих упражнений — Комплекс 1 (упражнения 1, 2, 5, 9) и специальных упражнений — Комплекс 1 (упражнение 6) — нормализует функцию эндокринных желез. Комплекс 17 (8) положительно воздействует на работу всех внутренних органов через активные нервные точки, расположенные на подошве. Комплекс 14 включает звукодвигательные упражнения, воздействующие на головной мозг при помощи вибрации звуком. Комплекс 4 эффективно действует на восстановление дыхательных функций.

Днем необходимо совершать непродолжительную прогулку с учетом советов, высказанных в Комплексе 2.

До ужина рекомендуется выполнять пять заданий: Комплекс 17 (1, 2, 7) и упражнение 11 (см. "Дыхательные упражнения" — табл. 1).

## СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

### РАССТРОЙСТВО СНА

Процесс сна считается активным процессом жизнедеятельности, поочередно включающем фазу "короткого сна" и фазу мышечного расслабления.

При непрерывной записи электроэнцефалограммы были обнаружены фазы так называемого парадоксального сна, для которого характерна особая мозговая активность. Для укрепления памяти и восстановления работоспособности мозга важна не столько фаза "медленного покоя" (торможения, выключения, отдыха), сколько фаза своеобразной деятельности мозга, возникающей в состоянии парадоксального сна. В этой фазе в мозге осуществляется сортировка и упорядочение дневных впечатлений, столь важных для последующей работы в бодрствующем состоянии. Отсутствие этой фазы сна нарушает систему мышления и снижает интеллект. Пробуждение после сна, включающего полноценную "парадоксальную фазу", сопровождается ощущением здоровья, бодрости, оптимизма, радости. Поэтому восстановление полноценного сна с нормальным чередованием фаз — одна из важных задач системы психофизической тренировки.

Приступая к психофизической тренировке, следует постепенно отказываться от успокаивающих и снотворных средств. При этом очень важно соблюдать гигиенический режим, следуя рекомендациям, указанным в соответствующем разделе книги.

Какова должна быть продолжительность сна?

Индивидуальная потребность в сне зависит от психического и физического состояния человека, от степени развития его интеллекта, а также от возраста. Люди со слабо развитым сознанием (например дети) и больные засыпают быстро и спят подолгу.

Многие физиологи считают, что для здоровья человека важное значение имеет не только количество (продолжительность) сна, но и качество, т. е. гигиена его (выбор кровати, матраца, белья, соблюдение определенного режима сна).

К сожалению, расстройство сна у многих людей наблюдается после систематического употребления снотворных средств без особой нужды и без предписаний врача.

Индивидуальная доза сна не обязательно должна укладываться в пределы 7–8 часов. Бывает, что одним требуется 9–10 часов сна в сутки, в то время как другим достаточно и 5–6 часов.

Любям пожилого и старческого возраста большую пользу приносит дневной сон. Физиолог Клаус Хольм предлагает "обставлять" дневной сон, как и ночной: спать в затемненной комнате, раздевшись, не предаваясь думам и размышлениям.

Многие люди жалуются на ухудшение сна с возрастом. Среди ученых, которые исследовали этот вопрос, долгое время считалось естественным, что продолжительность сна уменьшается с годами. Однако в последние годы ученые (в частности, советский ученый Г. Цицишвили и американский ученый П. Тиллер) установили, что физиологической нормой для стареющего организма является не сокращение, а увеличение продолжительности сна.



Действительно, из опыта долгожителей известно, что сон занимает у них в среднем 11–13 часов в сутки. Недаром финская поговорка подмечает, что "молодой здоревеет после еды, а старый – после сна".

Известна зависимость продолжительности сна у человека от его темперамента. Так, для холерика достаточная продолжительность сна – 5–7 часов в сутки, в то время как для флегматика – 8–9 часов.

Повышенная сонливость днем после достаточной продолжительности ночного сна может свидетельствовать о слабой нервной системе и о назревшей необходимости укреплять ее средствами психофизической тренировки.

Качество сна зависит не только от его глубины (без сновидений, движений тела и глаз), но и от последующих периодов коротких засыпаний, во время которых бывают запоминающиеся и спокойные сновидения, а также смены положения тела. Любопытно, что поза спящего отражает глубинные процессы, обусловленные его поведением в бодром состоянии. Считается, что уравниванию нервных процессов способствует поза на боку. Изменяя позу, можно со временем воздействовать и на биоритмы мозга, особенно если поза будет сочетаться с урежением дыхания. Если такое сочетание позы, ритма дыхания и общего расслабления мышц приводит хотя бы к кратковременному, поверхностному сну, можно с уверенностью сказать, что наступила желательная смена альфа-ритма на тета-ритм, а это особенно важно для выработки умения переключаться с бодрствования на сон.

При затяжной бессоннице можно прибегнуть к кинестезии точек на голове (см. "Кинестезия активных точек") и овладеть искусством расслабления мышц. Следует также развивать воображение.

Качество сна во многом зависит от настроения во время утреннего пробуждения и от характера работы и отдыха во время бодрствования. Улучшает сон соблюдение следующих правил.

1. За 2–3 часа до отхода ко сну рекомендуется провести сеанс психофизической тренировки по записи на магнитофонной ленте. Если такой возможности нет, следует выполнять дыхание по табл. 2 (см. "Дыхательные упражнения").

Подчас заснуть помогает выпитый на ночь стакан теплого молока.

2. Очень полезна вечерняя прогулка за 20–30 минут до сна, вначале в среднем темпе, а под конец – в медленном, удлиняя выдох, чтобы вызвать зевоту.

3. Если ноги холодные (при нарушении терморегуляции), полезно перед сном прогреть их в горячей воде, окуная до щиколоток. Продолжительность ванны 5–7 минут. Температуру воды постепенно повышать до 40°С.

4. При затяжной бессоннице полезно до отхода ко сну полежать в соленой ванне 10 минут. Температура воды около +37°С.

5. Нельзя злоупотреблять сном в дневное время. При тучности, если чувствуется усталость, вздремнуть можно до еды, расслабив мышцы тела. Необходимо отметить, что релаксация – расслабление мышц тела в положении лежа, даже в состоянии бодрствования способствует восстановлению сил в течение 10–20 минут.

6. Если ночной сон нормальный, не следует спать днем. Исключение допустимо для людей напряженного умственного труда.

7. В борьбе с бессонницей необходимо соблюдать золотое правило: вставать рано и ложиться до наступления полуночи.

Эффективность сна зависит от рациональной организации труда и дневного отдыха. Дневной отдых включает:

1. Физкультминутки в виде 4–6 гимнастических упражнений в сочетании с активным выдохом.

2. Короткие перерывы каждые 75 минут после напряженной умственной работы с целью выполнения упражнений для улучшения венозного кровообращения и кинестезии среднего пальца.

3. Сеансы эстетической терапии (слушать музыку, любоваться живописью, общаться с природой).

4. Участие в подвижных и спортивных играх и танцах с целью воздействия на центральную нервную систему раздражителями, которые вызывают радость и помогают отвлечься от повседневных забот, а подчас и от однообразной работы.

Как показывает наш многолетний опыт работы, соблюдение этих условий приводит к полному как физическому, так и психическому благополучию, которое является надежной основой для восстановления полноценного сна и исключает необходимость употреблять успокаивающие и снотворные лекарства.

### СЕАНС САМОВНУШЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СНА

(по методике К. И. Мировского)

1. Я удобно устроился, закрыл глаза (пауза) Никакие мысли и заботы меня не тревожат (пауза). Я запросто отдыхаю и мне приятно ощущать постепенно наступающую вялость тела.

2. Музыкальная пауза (1–2 минуты).

3. Я вхожу в роль актера. Мне поручено представить засыпающего, а затем глубоко и спокойно спящего человека. Процесс засыпания я образно представляю, я как бы перевоплощаюсь, я как бы вижу себя блаженствующим во сне.

4. Музыкальная пауза (2–3 минуты).

5. Образ спящего человека становится моим актерским состоянием. Я душевно и телесно отдыхаю. Меня обуревают приятные видения. Я как бы парю в пространстве внутренней тишины (паузы). Внешние раздражители не достигают моего сознания. Они где-то далеко-далеко, и я их не воспринимаю.

6. Музыкальная пауза (3–5 минут).

7. Я продолжаю играть роль спящего человека, и меня клонит все сильнее ко сну (пауза).

8. Дыхание легкое (пауза). Мышцы тела расслабились. Расслабились и мышцы лица (пауза). Провисает челюсть. Мышцы языка и подъязычные мышцы вялые (пауза). Расслабились мышцы гортани, мягкого неба. В глазах нет ни малейшего напряжения (пауза).

9. Я отдыхаю и все глубже погружаюсь в сонную дремоту. Время словно остановилось и отдыхает вместе со мной.

10. Музыкальная концовка, тихая, убаюкивающая.

Примечание. Известно, что даже вполне здоровый человек не может по собственному желанию уснуть в любой момент. Это объясняется тем, что процесс перехода от состояния бодрствования к состоянию сна, т. е. функция засыпания, не полностью зависит от воли человека. Засыпание — тонкий психофизиологический процесс, который может совершаться только при определенных условиях.

Важным условием является полный отказ от усилий и попыток непременно заснуть. Такое стремление приводит к противоположному результату, ибо подчас сопровождается внутренним напряжением. Поэтому при нарушениях сна следует ложиться в постель с намерением не спать, а отдыхать. И не просто отдыхать, а при помощи определенных приемов погружаться в состояние, которое по своим восстанавливающим свойствам очень близко к естественному сну.

Если мы переутомлены или эмоционально перевозбуждены, то засыпание наступает только тогда, когда общее умиротворение создаст соответствующий фон. Препятствует нормальному процессу сна и работа желудочно-кишечного тракта после обильного ужина. Ужинать нужно не позже чем за 2—3 часа до отхода ко сну. Напомним, что перед отходом ко сну следует избегать эмоций, спешки, озабоченности, тревоги. Помогает процессу засыпания "снотворная" магнитофонная запись, предложенная выше.

## ЛОГОНЕВРОЗ

Логоневроз (в быту это заболевание называют "заиканием"), нарушающий нормальный процесс речи, вызывается разными причинами. Различают сложные нарушения речи центрального (коркового) происхождения. Речь может расстраиваться и при поражениях языка, мягкого неба, гортани, губ, а также при нарушении согласованности в деятельности речевой мускулатуры. Заикание обуславливается иногда и судорожными сокращениями речевых мышц, и нарушениями взаимосвязи нервных центров, управляющих звуковой речью и дыханием.

Лечение логоневроза—процесс довольно сложный, но правильное и упорное применение определенных приемов в каждом конкретном случае обязательно обеспечивает успех.

Каковы эти приемы?

В первую очередь необходимо сознательно освоить диафрагмальное и гармонично полное дыхание, способное обеспечить плавность вдоха и выдоха, а также требуемые артикуляцией изменения скорости движения воздуха и количество выдыхаемого воздуха. Применяя специальные дыхательные упражнения, мы стимулируем согласованность между диафрагмой, глоточной трубкой и гортанью, которые по-своему повторяют ротовую артикуляцию и зависят от заданного речевого ритма.

Ритмостимуляция при заикании достигается разными способами: некоторые логопеды применяют счет, хлопанье в ладоши либо воздействуют на биоритмы человека с помощью световых и звуковых раздражителей.

Мы предлагаем страдающим заиканием курс психофизической тренировки. Состоит этот курс из трех этапов (А, Б, В). Но прежде чем начать регулярно заниматься по полной программе, следует освоить ненапряженное дыхание диафрагмой ( животом ) и гармонично полный тип дыхания.

Легче всего диафрагмальное дыхание освоить лежа на спине, согнув ноги в коленях (согнутые руки положить за голову). При выдохе живот втягивается, а при вдохе — выпячивается. Чтобы успешнее освоить диафрагмальное дыхание, после выдоха следует на несколько секунд задержать дыхание (не вдыхая, ждать, пока появится

импульс для вдоха). Дышать неглубоко, без напряжения. Если во время вдоха обратите внимание на пупок и выпячивание живота, то при выдохе будете ощущать приятную теплоту в руках. При условии выполнения упражнения с закрытыми глазами будете ощущать, как расслабляются мышцы лица и шеи. Диафрагмальное дыхание следует осваивать вначале лежа, затем последовательно сидя, стоя и во время спокойной ходьбы. Во время ходьбы на лоне природы всегда нужно дышать гармонично полным типом дыхания на индивидуально удобном ритме (на определенное количество шагов — вдох, затем на определенное — выдох).

Когда диафрагмальное дыхание сидя будет освоено (при вдохе живот будет немного выпячиваться, а при выдохе — втягиваться без волевого контроля), пора осваивать новое задание. Напомним, что дышать нужно через нос, но бесшумно; если же дыхание через нос затруднено, то вдох надо делать через нос с полуоткрытым ртом, т. е. как бы одновременно через рот и нос.

Новое задание. Цель этого задания — освоить ритм диафрагмы, способствующий речи. Выполняется оно следующим образом: вдохнуть через нос — рот так, чтобы почувствовать на корне языка "холодок". Вдохнуть в одно мгновение и немного (впечатление такое, как будто бы вы внезапно увидели что-то восхитительное и при вдохе про себя произнесли невольно "ах"). При таком вдохе немного выпячивается передняя часть живота и нижние ребра. Такой вдох освоить просто. Основная задача: выдохнуть через нос в два-три приема так, чтобы при каждом коротком выдохе чувствовался толчок диафрагмой вниз, то есть чтобы во время каждого выдоха живот немного выпячивался и расслаблялся, возвращаясь в исходное положение, которое мы ощущали после вдоха.

Будем считать, что в течение 4—8 дней вы освоили гармонично полное дыхание и стали ритмично дышать на прогулке по счету шагов. Мы уверены, что вы уже можете в покое (лежа, сидя и стоя) дышать диафрагмальным типом дыхания и освоили движения диафрагмы при речи (новое задание). Таким образом, не спеша, но настойчиво вы преодолели первые шаги психофизической тренировки и можете смело приступить к выполнению Комплекса 1 (Урок 5), который в сравнительно короткий срок сделает свое благоприятное дело: общее состояние и выносливость будут улучшаться, уверенность в преодолении недуга будет возрастать, вам станет приятно быть приветливым, терпеливым, добрым и благоразумным, но до поры и времени придется оставаться молчаливым (пока не освоите специальные упражнения и не начнете говорить на речевом ритме диафрагмы).

Первый этап (А). Это основной этап. Поэтому осваивать его следует основательно. Особенно важно правильно овладеть дыхательными упражнениями, которые подготавливают к речевому ритму при помощи движений диафрагмы (грудобрюшной преграды) — описаны выше. Дополнительно рекомендуется дважды в день до еды делать выдох в стакан воды через трубочку (стеклянную или резиновую) с целью улучшения устойчивости организма к кислородной недостаточности и приобретения навыка выдыхать плавно и спокойно, не напрягаясь. Удлинять выдох в воду нужно очень постепенно, чтобы после выдоха не было даже намека на одышку. Поэтому выдыхать следует не до конца. После каждого выдоха нужно немного отдохнуть. Вдох должен быть неглубоким, без напряжения (вспомните описание вдоха на "ах"). Продолжитель-

ность выдоха в воду отмечать по секундам и постепенно удлинять до 15–45 секунд. Повторять выдох в воду 3–6 раз подряд. Когда вы почувствуете, что программа первого этапа освоена успешно и дыхание диафрагмой стало привычно в покое, а гармонично полное дыхание — на прогулке, при выполнении физических упражнений утренней зарядки, следует овладевать вторым этапом психофизической тренировки.

**Второй этап (Б).** Программа второго этапа включает:

1) постоянный комплекс психофизической тренировки с дополнением утренней гигиенической гимнастикой по выходным дням;

2) кинестезию активных точек вокруг рта, под подбородком и на подошве;

3) расслабление мышц (релаксация);

4) ритмостимуляцию при помощи движений диафрагмой с произношением определенных сочетаний согласных и гласных.

Постоянный комплекс тренировки и утренняя гигиеническая гимнастика будут улучшать общее состояние здоровья и физическое и психическое самочувствие. Тренировка даст особо ощутимые сдвиги, если будет осуществляться на фоне соблюдения правил гигиенического режима. Повысит эффективность применяемых мероприятий знакомство с общими советами по самовоспитанию (см. часть 1).

Кинестезия активных точек вокруг рта и под подбородком снимает напряжение мышц лица и шеи. На подошве следует надавливать точки гипофиза, щитовидной железы и надпочечников, а также шеи.

Ритмостимуляцией лучше всего заниматься после работы и небольшого отдыха, а также по выходным дням. На первых порах не стоит заниматься в возбужденном состоянии: предварительно следует снять напряжение при помощи кинестезии активных точек.

Ритмостимуляцией при помощи движений диафрагмы с произношением определенных сочетаний согласных и гласных пора заниматься только тогда, когда вы легко научитесь выполнять упражнение, описанное как "Новое задание". Поэтому всякий раз перед занятиями ритмостимуляцией в сочетании с произношением нужно повторить "Новое задание".

Большое значение для начальной ритмостимуляции речи имеет произношение сочетаний гласных и согласных букв в определенной последовательности. Принцип этих сочетаний позаимствован у Ю. А. Ковнер. Строится система сочетаний на следующем порядке гласных У, О, А, Э, И. Согласные произносятся в такой последовательности: Д, Б, П, Т, М, Н, Л, Р, Г и далее произвольно.

Примеры заданий:

1. Вдох (+) на "ах", на выдохе (–) с акцентом диафрагмы (толчком вниз) произносить несколько раз ДУ. Напомним, что при каждом ДУ диафрагма направляется вниз (живот немного выпячивается и сразу расслабляется). Таким же образом нужно произносить: ДО, ДА, ДЭ, ДИ. После определенного навыка следует выполнять то же самое, меняя гласные: БА, ПА, ТА, МА, НА и т. д. Подчеркнем, что в этом задании используется только один слог.

2. Если предыдущее задание освоено, то оно осложняется тем, что произносятся те же слоги в удвоенном количестве (ДОДО, ДАДА, ДЭДЭ, ДИДИ) на единичном толчке диафрагмы.

3. Те же слоги усложняются (ДОДОДО, ДАДАДА, ДЭДЭДЭ, ДИДИДИ) и произносятся на единичном толчке диафрагмы.

**Примечание.** Когда произносите увеличенное количество слогов в один прием, то заметьте, что после толчка диафрагмой вниз она часто остается в этом положении до конца произнесения сочетания слов.

4. Наступило время произносить подряд после мимолетного вдоха все четыре сочетания: ДУДОДО, ДОДУДИ, ДУДИДЭ, ДУДОДАДЭДИ.

Поначалу можно объединять два, затем три и, наконец, четыре сочетания. После каждого произношения следует немного отдохнуть, а перед последующим произношением мысленно повторить задания, записанные на карточке вначале (рекомендуется на карточку не смотреть).

**Примечание.** На данном этапе вдох будет настолько освоен и автоматизирован (привычен), что думать о вдохе уже не придется. Однако полезно следить, чтобы вдох был неглубокий и мимолетно-незаметный (через рот или нос — рот). Отметим, что произношение сочетаний гласных с согласными является одновременно и упражнением на артикуляцию.

**Третий этап (В).** 1. Ежедневно — "Минутка для психофизической тренировки" (стр. 57) и утренняя гигиеническая гимнастика (стр. 45), а по выходным — Комплекс 4 (стр. 52).

2. Три раза в день до еды произносить фразы на ритме диафрагмы. Для удобства будем применять следующие условные знаки: + — вдох; — — акцент диафрагмы (толчок вниз).

3. Чтение прозы или стихотворения, используя ритм диафрагмы или частичный предварительный выдох через рот узкой струей. Текст нужно заранее пометить знаками для вдоха и биоритма диафрагмой.

4. Разговаривать возможно меньше, короткими фразами на ритме диафрагмы. До произнесения фразы полезно ее как бы видеть написанной или услышать произнесенной.

5. Ежедневно петь полюбившуюся песню, используя вдох на "ах". Отметим, что пение — это одно из самых лучших дыхательных упражнений.

Тем, кто серьезно освоил два предыдущих этапа, задания третьего этапа будут ясны без подробных объяснений. Примерные фразы для выполнения второго задания следующие:

1. +: пру · жу · пруд
2. +: пружу · пруд
3. +: пружу пруд
4. +: гну · прут · в дугу
5. +: гну прут · в дугу
6. +: гну прут в дугу

Аналогично пометьте знаками следующие фразы: БРОЖУ В БУРЮ, ВО РВУ ТРАВУ РВУ, КУПИ КИПУ ПИК, ФРОЛ ДРОВА КОЛОЛ, ГРОМ ГРОХОЧЕТ ГРОМКО.

Правильный биоритм диафрагмы стимулирует чтение четверостишия А. Вознесенского.

- + : Москва завалена · ар · бу · зами
- + : Пах · ну · ло · волей без границ
- + : И · веет · силой · необузданной
- + : От · воз · буж · денных · продавщиц

После определенного навыка прочтите это же четверостишие на одном дыхании ("ах" для каждой строчки, предварительно выдохнув малую долю воздуха через рот узкой струей).

## ИМПОТЕНЦИЯ\*

Речь пойдет о половом бессилии. Тема эта иногда становится актуальной для мужчин в сравнительно молодом возрасте. Нередки такие ситуации, когда страдающие названным недугом лезутся и различными способами пытаются преодолеть недуг, но... безуспешно. Бывает, что злоупотребляя медикаментозным лечением или концентрируя внимание, мысли и чувства на решении этой задачи, человек перестарался настолько, что ни сексолог, ни психолог уже не в состоянии помочь ему восстановить утраченные силы.

В молодости я с увлечением читал книгу литовского писателя-психолога Видунаса о секретах деторождения. Меня поразила мысль автора о том, что пресыщение половой жизнью как правило не присуще животному миру. Животное инстинктивно реализует половое влечение в определенные периоды только с целью оплодотворения, что вполне закономерно и естественно. Человек же способен злоупотреблять этим влечением без особой нужды, очень часто по привычке.

Нет, автор не призывал к аскетизму, но делал уместный акцент на том, как целесообразно быть сдержанным в интимной жизни настолько, чтобы в ближайшем будущем не очутиться на грани бессилия. В сущности разумная сдержанность — это такая дозировка траты энергии, которая легко восстанавливается с некоторым избытком. В этой связи у пациентов нередко возникают сомнения, не вредна ли неритмичность в функционировании "интимных" желез.

Отвечая на этот вопрос, можно сослаться на опыт индийских йогов. Они утверждают, что в рамках супружества — при условии физической и духовной чистоты — умеренная и здоровая половая жизнь не приводит к преждевременному одряхлению эндокринных желез долгие годы. Если же мужчина зрелого возраста долго не обзаводится семьей, не занимается спортом и не увлечен творческой деятельностью, а живет аскетом, подавляя половой инстинкт, это может привести к душевным расстройствам.

Однако восстановить равновесие в организме всегда возможно при условии соблюдения определенного гигиенического режима.

Ослабить чрезмерное или неуместное половое возбуждение помогает активная мышечная деятельность (желательно на лоне природы).

С этой же целью можно привести себя в состояние релаксации (расслабления мышц). После этого следует 6–8 раз глубоко и ритмично подышать, а затем, закрыв глаза, образно представить, что вы окружены энергией, которую можете использовать на занятие любимым видом спорта и образно представить себя в состоянии спортивной активности. Последовательно выполнить дыхательные упражнения по табл. 2 (Комплекс 15), мысленно-образно направляя энергию из солнечного сплетения в головной мозг. В сущности это упражнение является сублимацией — перегоном нервной энергии. Продолжать его нужно в течение 2–5 минут, повторяя упражнение дважды-трижды в день (лучше всего на веранде или на лоне природы). Закончить занятие непродолжительной пробежкой или прыжками в длину.

---

\* Раздел написан при участии врача-сексолога Б. Н. Натапова (Москва).

В более позднем возрасте причины полового бессилия могут быть обусловлены разными факторами, и выбор лечебных рекомендаций в каждом конкретном случае потребует индивидуального подхода.

Одна из самых часто встречающихся жалоб, с которыми пациенты обращаются к врачу, — жалоба на ускоренную эякуляцию (семяизвержение).

В подобных случаях прежде всего надо убедиться, что ускорение эякуляции является истинным. Это расстройство, однако, часто диагностируется как псевдоимпотенция (ложное половое бессилие), обусловленное первичной аноргазмией (половой холодностью) жены. В этом случае лечебная тактика направлена на устранение аноргазмии на первом этапе и может потребовать корректирующих бесед с сексопатологом на втором этапе.

Синдром мнимой импотенции может связываться с фактом сексуальной дисгармонии в половом акте, когда к моменту наступления эякуляции у мужчины нервно-сексуальное возбуждение у женщины не достигает того уровня, на котором наступает оргазм (высшая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта).

В основе наблюдающейся здесь дисгармонии чаще всего лежит простая неосведомленность мужчины и недопонимание им психо-сексуальных особенностей женщины, недооценка роли подготовительной и заключительной фаз полового акта, важности для женщины "музыки слов" — качественной мелодии интимного сближения. Методика преодоления дисгармонии в этих случаях сводится к специальному инструктажу.

Если же ускорение эякуляции является истинным, но отмечается только после периодов вынужденного воздержания, значит имеет место псевдоимпотенция, вызванная тем, что периодичность половых актов не соответствует индивидуальной потребности зрелого мужчины сильной половой конституции.

Установление регулярности половых сношений исключает явление ускоренной эякуляции. Естественно, что лучшей "лечебной процедурой" для холостяка в таких случаях является брак.

Возникновение и развитие подлинного полового бессилия часто бывает вызвано тучностью, отсутствием физической активности и закалки. Пассивность и тепличные условия быта усиливают процесс преждевременного старения и одряхления организма, а значит способствуют угасанию половой потенции. Сам факт перечисления причин бессилия указывает на реальный и эффективный путь восстановления утраченных потенциалов. Прежде всего чтобы противостоять развитию бессилия, необходимы соответствующий психологический настрой и равновесие нервно-динамических процессов. А это значит, что борьбу с недугом надо начинать с психофизической тренировки.

Напомним, что для предупреждения раннего старения и для улучшения общего состояния и работоспособности мы рекомендуем овладеть всем курсом психофизической тренировки и поддерживать себя в форме систематическими занятиями.

Дополнить этот курс следует специальными мероприятиями, включающими физические упражнения, закалывающие процедуры, точечный массаж и самовнушение.

Путь к восстановлению и обновлению сил прост, общедоступен,



интересен и полезен во всех отношениях. Работа над собой по оздоровительной программе проста, потому что исключает поиски чудодейственных медикаментов. Она рассчитана на заимствование средств из богатого арсенала динамических сил самого организма. Работа эта интересна, потому что связана с радостью самопознания и выявления сил и возможностей, заложенных природой в нашу психику. Работа эта полезна, поскольку она возрождает оптимистическое восприятие жизни, дарует радость ощущения бытия, которое было при указанном недуге в определенной мере утрачено.

При появлении функционального полового бессилия выбор лечебных рекомендаций в каждом конкретном случае будет строго индивидуальным. Его будет определять врач-сексолог.

Мы же остановимся на общих оздоровительных рекомендациях, которые будут полезны большинству пациентов сексолога.

Чтобы стать на путь самовосстановления организма и пробуждения силы самосознания, необходимо: 1) страстно желать этого, мечтать об этом, верить в возможности восстановления утраченных сил. Вера — это удивительный феномен нашей психики, исцеляющая сила которого проверена на практике лечения больных и реабилитации выздоравливающих. Внушать себе уверенность в успехе легче всего во время утренней полудремоты после ночного сна; 2) крайне необходимо перестроить режим жизни в соответствии с требованиями гигиены — см. курс психофизической тренировки; 3) в течение 2—3 месяцев следует освоить и регулярно выполнять постоянный комплекс упражнений, включающий утреннюю гимнастику, последующую водную процедуру (обтирание тела влажным полотенцем или контрастный тепло-прохладный душ), минутку для психофизической тренировки, комплекс вечерней гимнастики. В выходные дни обязательно нужно заниматься ближним туризмом, проходя пешком не менее 10 км. При этом следует уметь наблюдать природу, получать удовлетворение от общения с нею в любую пору года, ходьбу пешком можно заменить ездой на велосипеде, а зимой — ходьбой на лыжах. Активное пребывание на лоне природы восстанавливает дефицит динамической информации мозгу, обогащает психику мощным потоком жизнеутверждающих эмоций. Нельзя забывать, что отсутствие таких впечатлений необратимо обедняет психику, приводит к мрачному мироощущению, что отрицательно сказывается на функции всех органов; 4) необходимо решительно отказаться от пристрастия к табаку и алкоголю. Тот, кто искренне стремится восстановить мужскую силу, но не хочет усилием воли отказаться от этих пристрастий, будет строить дом на песке и без фундамента.

Итак, когда на протяжении 2—3 месяцев будет освоен подготовительный курс психофизической тренировки, следует определить по таблицам самоконтроля уровень положительных сдвигов в организме. Особенно должны порадовать показатели первого раздела — 3, 4, 5, 6; второго раздела — 4, 5, 6; третьего раздела — 2, 6. Если достигнуты только удовлетворительные показатели, то следует продолжать заниматься по подготовительной программе психофизической тренировки до тех пор, пока не будут достигнуты хорошие. Однако в таких случаях уже можно применять специальную водную процедуру.

Переходим к описанию водных процедур, точечного самомассажа и специальных упражнений.

## Описание водных процедур – Комплекс 22

1. Водная процедура в обычной ванне (рис. 21, 1).

Эту процедуру лучше всего принимать вечером, перед отходом ко сну.

Процедура в обычной ванне (водопроводная вода с небольшим раствором поваренной соли) продолжается 10 минут и проводится в трех режимах: 1) 3 минуты лежать в ванне при температуре воды  $+38^{\circ}\text{C}$ , после чего одну минуту, снизив температуру воды до  $32^{\circ}$ ; 2) 3 минуты сидеть в ванне при температуре  $+32^{\circ}$  и одну минуту при температуре  $+28^{\circ}$ ; 3) завершить купание лежащей ванной в течение 2 минут при температуре воды  $+38^{\circ}$ .

Цель процедуры: контрастной сменой температуры воды улучшить кровоток (особенно капиллярный) во всем теле и целенаправленно – в газовой области.

2. Водная процедура в сидячей ванне (рис. 21, 2). Для выполнения процедуры нужны две большие эмалированные миски. Их следует поставить рядом, чтобы было удобно пересаживаться из одной в другую. В одну (а) налить горячую воду ( $37-40^{\circ}\text{C}$ ), в другую (б) холодную (из водопровода). В горячей воде посидеть 3 минуты, пересест в холодную на одну минуту. Продолжать смену ванн трижды. Закончить процедуру в холодной воде. По мере приобретения закалки продолжительность пребывания в ваннах можно удвоить и утроить, то есть сидеть в горячей воде 6 минут, а в холодной – 2 минуты. Затем соответственно – 9 и 3 минуты. Эти процедуры называются контрастными.

Молодому мужчине, обладающему определенной закалкой и здоровой сердечно-сосудистой системой, можно ограничиться одной сидячей ванной, наполненной водопроводной водой (вначале с подогревом до  $+25^{\circ}$ , а затем и без подогрева). Сидеть в такой ванне следует до тех пор, пока вода потеплеет от температуры тела. Чтобы не охладились ноги и плечи, необходимо прикрыться простыней. Температура в помещении должна быть не ниже  $+20^{\circ}\text{C}$ .

Прохладные ванны противопоказаны при повышенном кровяном давлении, при остеохондрозе позвоночника. Во время водной процедуры в сидячих ваннах следует надавливать на точки в области крестца, в подкожной ямке и на границе волосяной области (рис. 21, 3–5).

## Описание специальных упражнений

В комплексе специальных упражнений всего восемь заданий. Отдельные упражнения позаимствованы из йоги (по описанию Индра Деви). Они активизируют кровообращение в области таза, воздействуют на нервные сплетения, улучшают функцию эндокринных желез. Все упражнения следует выполнять в строгом согласовании с фазами дыхания. Задержки дыхания допустимы только кратковременные, без волевого усилия и натуживания. Выполнять позу (асану) рекомендуем во время выдоха, задержку дыхания осуществлять после выдоха и только после достижения определенного навыка и легкости выполнения – на высоте вдоха. Осваивать упражнения нужно постепенно, то есть приходиться к освоению нового только тогда, когда легко и непринужденно выполняется предыдущее. Каждое упражнение следует повторять от

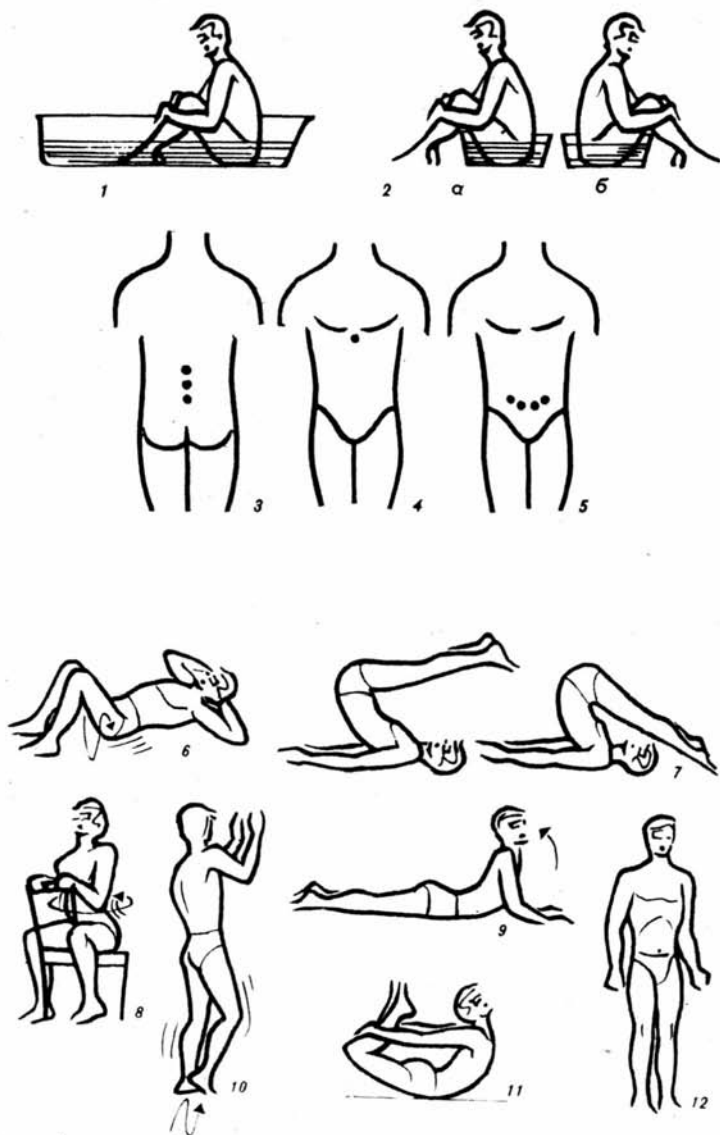


Рис. 21. Комплекс 22 — для лиц, страдающих импотенцией

4 до 8 раз, дважды в день, за полтора часа до еды или спустя 2 часа после еды.

*Упражнение 1* – растирание копчика (рис. 21, 6). В положении лежа на коврик на спине, ноги согнуть в коленях, руки подложить за голову. Подышать диафрагмой ( животом ) 12 раз в довольно быстром темпе, затем 24 раза чуть-чуть двигать таз в стороны, как бы растирая копчик. Дышать равномерно. Если после выполнения упражнения поясница не разогрелась, упражнение следует повторить.

*Упражнение 2* – "плуг" (рис. 21, 7). Подготовительный вариант: лечь на спину головой к стене (на расстоянии полуметра от стены). Руки держать вдоль тела. Поднимите ноги вверх и попробуйте носками дотронуться до стены. Если не трудно, фиксируйте это положение и продвигайтесь носками вниз. Дышать диафрагмой беспрерывно, то есть без задержки дыхания. Оставаться в этой позе во время 4–6 дыханий, затем медленно согнуть ноги, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы тела, подышать глубже (1–2 раза). Повторите упражнение 4–6 раз.

Окончательный вариант: лечь на спину, вдохнуть, на выдохе закинуть ноги за голову, чтобы пальцами ног коснуться пола за головой. Закройте глаза и дышите диафрагмой 4–6 раз. Затем на выдохе медленно разгибайтесь так, чтобы позвонки касались пола один за другим, как гусеницы трактора. Когда вся спина ляжет на пол, выпрямите ноги вертикально вверх, сделайте глубокий вдох, а на выдохе медленно опустите ноги на пол. Немного полежите, расслабив мышцы тела. Дыхание не задерживайте. Повторите упражнение 2–4–6 раз.

Упражнение показано и при таких заболеваниях, как привычные запоры, гастриты с пониженной кислотностью, заболевания печени (конкретно по рекомендации врача), при легких формах полиартрита и невралгиях. Противопоказано при различных формах остеохондроза позвоночника.

*Упражнение 3* – "вращение тазом" (рис. 21, 8). Сесть на стул верхом (лицом к спинке). Держась за спинку, беспрерывно вращать таз по кругу, дышать диафрагмой и во время выдоха резко втягивать задний проход (анус). Осваивать это упражнение следует постепенно (вначале не втягивая анус). Вращение таза совершать плавно. Во время одного вращения успеть вдохнуть и выдохнуть (с полуоткрытым ртом – через нос-рот). Повторять упражнение 8–12–16 раз. Полежать, расслабив мышцы.

*Упражнение 4* – "кобра" (рис. 21, 9). Упражнение словно бы имитирует позу кобры. Действие его на организм многозначно: регулирует функцию надпочечников, тонизирует симпатическую нервную систему, укрепляет мышцы брюшного пресса.

Лечь на живот, руки согнуть, ладонями опереться о пол на уровне подмышек, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и сомкнуть, носки вытянуть.

Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, плечи приподнять, спину прогнуть так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижалось к полу. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время выдоха опустить грудь и голову, полежать, расслабив мышцы. Повторить упражнение 4–6–8 раз.

*Упражнение 5* – "протряска" (рис. 21, 10). Встать на расстоянии полушага от стены (лицом к стене) так, чтобы, слегка опираясь пальца-

ми рук о стену, было удобно переминаясь с ноги на ногу, не отрывая носки от пола. Иными словами, это "бег" на месте (не отрывая носки от пола). Такой бег похож на танец, ибо в нем принимает участие все тело (ноги, руки, туловище). Дышать ритмично: например, на 4 переминовения — вдох, на четыре — выдох, задержка дыхания на 2–4 переминовения. Продолжительность "протряски" от одной до трех минут (но не до одышки!).

Упражнение разогревает тело, подготавливает организм к выполнению последующих упражнений, улучшает устойчивость организма к кислородной недостаточности.

**Упражнение 6 — "лук"** (рис. 21, 11). Лечь на живот. Согнуть ноги в коленях, приподнять их и взяться руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх, не прижимая к спине. Опуская ноги, полежать, расслабившись, и спокойно подышать. Если трудно достать лодыжки, можно воспользоваться поясом или полотенцем (для каждой ноги раздельно), чтобы тянуть ноги вверх. Повторите упражнение 4–6–8–12 раз.

Стоит потрудиться, осваивая это упражнение. Оно улучшает общий обмен веществ, усиливает перистальтику, снимает жир с живота. Упражнение не показано при остеохондрозе позвоночника, гастрите с повышенной кислотностью, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Упражнение 7 — "уддияна"** (рис. 21, 12). Это упражнение обеспечивает широкое лечебно-профилактическое воздействие, особенно при сочетании с "позой льва". Упражнение тонизирует солнечное сплетение и нервную систему. Кроме того, оно укрепляет мышцы брюшного пресса, сгоняет брюшной жир, улучшает функцию пищеварительного тракта, регулирует обмен веществ. Это упражнение, однако, противопоказано при недостаточности кровообращения I–II степени, при гастритах с повышенной секреторной функцией, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и функциональной дискинезии, а также при дискинезии желчного пузыря и желчных протоков гипертонического типа.

"Уддияна" — это втягивание живота. Прежде чем выполнять "уддияну", следует научиться втягивать низ живота на выдохе во время ходьбы. Это простое задание трудновато выполнить тем, кто "нарастил" себе живот и разучился дышать, используя диафрагму и брюшной пресс. Таким людям предварительно предстоит овладеть диафрагмальным типом дыхания. Почувствовать его особенность и восстановить лучше всего лежа на спине с согнутыми коленями и согнутыми за головой руками. Брюшной пресс укрепляется, если во время ходьбы сильно втягивать живот во время усиленного выдоха. Если втягивать живот таким образом дважды в день по 20–40–60 раз (увеличивая количество повторений постепенно) и одновременно уменьшать калорийность питания и есть только при ощущении голода, то в течение 2–3 недель будет достигнут отличный результат: живот уплотнится, а грудь станет выступать "колесом". Только таким образом вы подготовитесь к правильному выполнению уддияны. Упражнение выполняется в положении стоя, ноги врозь (на полшага). После вдоха и медленного выдоха туловище следует наклонить немного вниз, ладони положить на бедра и во время задержки дыхания втягивать низ живота. При этом следует чуть-чуть согнуть колени и приподнять плечи. Задержка дыхания должна быть непродолжительной, чтобы не было одышки. Это задание следует повторить от 3 до 10 раз. Всякий раз во время задержки дыхания нужно втягивать

и анус (задний проход). Ощущение при этом должно быть такое, что необходимо задерживать "извержения". После каждого повторения задания следует пройтись и дважды глубоко подышать: мышцы рук во время вдоха напрягать, а во время выдоха — расслаблять.

## **САМОКОНТРОЛЬ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

Для наблюдения за состоянием здоровья необходимо вести само-наблюдение — самоконтроль.

Проводить самоконтроль следует раз в месяц. За некоторыми показателями, в зависимости от состояния здоровья и рекомендаций врача, надо следить и чаще.

Если состояние здоровья в процессе тренировки ухудшается, нужно безотлагательно обратиться к врачу за советом о возможности продолжать дальнейшие занятия и об их программе. Если по каким-либо причинам занятия приходится на 1—2 месяца прервать, начинать заниматься вновь следует по облегченной программе.

### **ПЕРВАЯ ГРУППА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

*1. Пульс до и после 10—20 приседаний. 2. Пульс вечером сидя и утром в постели. 3. Артериальное кровяное давление утром (до и после 10 приседаний). 4. Состояние внутритканевого дыхания или степень устойчивости к кислородной недостаточности (в секундах). 5. Вес в килограммах. 6. Объем живота.*

1—2. Для проверки состояния сердечно-сосудистой системы и газообмена существует несколько простейших приемов, которые можно чередовать в зависимости от самочувствия.

Подсчет пульса до и после нагрузки и разница в количестве сердечных сокращений дают представление о функции сердечной мышцы и ее реакциях на физические упражнения. Разница пульса до +10, +15 в минуту свидетельствует о нормальной возбудимости сердца; разница около +30 свидетельствует о повышенной возбудимости. Если разница пульса в покое и в процессе тренировки в течение 10 минут не снижается, следует обратиться за советом к врачу.

Если утром (еще в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, это значит, что сердце за ночь отдохнуло, а нагрузка минувшего дня не была чрезмерной.

3. Периодически время от времени следует измерять и артериальное давление. Если после нагрузки артериальное кровяное давление падает (верхний показатель не увеличивается), это значит, что систолический (ударный) объем сердечного толчка снижен, что является тревожным симптомом. В подобных случаях необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

4. Определение состояния внутритканевого дыхания (по длительности задержки дыхания) по индексу К. Динейка — А. Эсортас дает убедительные данные о влиянии упражнений на сердечно-сосудистую

систему и газообмен в организме. Внутритканевое дыхание рекомендуется определять так:

1) после вдоха задержать дыхание и не дышать, пока не требуется особого волевого усилия (длительность задержки дыхания определять по секундомеру);

2) затем 10 раз подряд сесть на стул и встать со стула (или 5–10 раз присесть на выдохе). Тотчас после вдоха задержать дыхание и определить продолжительность задержки. Наконец 10 раз глубоко подышать (активизируя выдох) и опять задержать дыхание на вдохе и определить продолжительность задержки. Сравнивая эти три показателя, можно судить об устойчивости организма к кислородной недостаточности. В норме после нагрузки задержка дыхания (апноэ) уменьшается на 20–50%, но спустя 4 минуты после нагрузки задержка дыхания уже длительнее исходной (в покое). Если есть отклонения от названных показателей, необходимо посоветоваться с врачом.

5–6. Вес и объем тела в области живота — очень важные показатели состояния здоровья. При правильном питании, соответствующем трате энергии, и нормальном обмене веществ вес взрослого человека примерно определяется по формуле: рост (в сантиметрах) — 100. Объем живота на высоте пупка не должен быть больше объема груди (на высоте сосков). Увеличение объема живота вызывает неприятные последствия (горизонтальное положение сердца, опущение желудка и кишечника, нарушения функции пищеварительного тракта и др.). "Животистые" люди (мужчины и женщины в одинаковой мере) нарушают гармонию своего тела, искажают свою физическую организацию, которая перестает удовлетворять требованиям эстетики и гигиены. Поэтому всем, у кого наблюдаются отклонения от этих требований, следует обратиться к соответствующим разделам и руководствоваться данными там указаниями, чтобы привести себя в форму.

## ВТОРАЯ ГРУППА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Бег трусцой. 2. Равновесие (сколько раз) — упражнения с палкой. 3. Координация движений (с теннисным мячом). 4. Подтягивание на перекладине (сколько раз). 5. Прыжок в длину с места в сантиметрах. 6. Сидеть на пол и вставать со скрещенными ногами без помощи рук (сколько раз).

Данные этого раздела показывают степень физической подготовки и уровень тренированности. Например, продолжительность бега трусцой дает представление о выносливости; время удерживания равновесия — о функциональном состоянии вестибулярного аппарата и мозжечка; упражнения на координацию помогают составить представление о согласованности движений и быстроте реакции на раздражители; подтягивание на перекладине помогает судить о силе конечностей верхнего пояса; прыжок в длину с места — о силе и упругости ног; способность сидеть на пол и вставать без помощи рук, со скрещенными ногами, сохраняя правильную осанку, — о силе ног и мышц всего тела.

Если описанные показатели по какой-то причине снижаются, это сигнал к тому, что при помощи целеустремленной тренировки следует повышать свой физический потенциал и восстанавливать утраченные возможности.

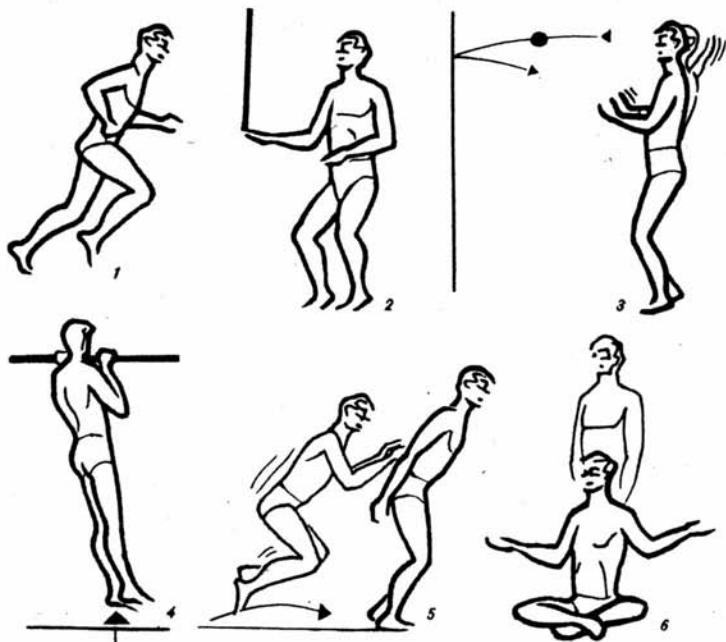


Рис. 22. Комплекс 23 – для самоконтроля

В случае снижения показателей под влиянием возраста следует стремиться поддержать их оптимальный уровень возможно дольше, но ни в коем случае не ценой чрезмерных усилий. Упомянутые показатели надо расценивать не изолированно, а во взаимосвязи со всеми другими. Основным же показателем благополучия является хорошее самочувствие, трудоспособность, жизнерадостность и доброжелательное отношение к окружающим. Обретение всех названных качеств и является целью и следствием всесторонней психофизической тренировки.

Всесторонняя психофизическая подготовка – отличный фундамент для сдачи норм ГТО в соответствии с возрастом. Однако считаем, что в "межзначковый период", т. е. до сдачи норм по следующей возрастной группе, нужно предпринимать проверку тренированности хотя бы по следующим данным.

1. *Бег трусцой* (рис. 22, 1) рекомендуем начинать с 1,5 минуты, дополняя его дозированной ходьбой. Продолжительность бега надо очень постепенно удлинять, доведя до 12 минут, сообразуясь с показателями пульса до и после бега. Если разница в пульсовой реакции (до и после бега) постепенно снизится до 10–15, то следует постепенно удлинять дистанцию пробега с 2 до 3 километров, опять-таки ориентируясь на показатели пульса до и после бега. Под влиянием тренировки пульсовая реакция на одинаковую нагрузку должна закономерно снижаться. В противном случае уменьшить нагрузку.



2. *Равновесие* (рис. 22, 2). Удерживая гимнастическую палку вертикально на одном пальце, сделать приседание, после вставания покружиться вокруг себя ( $180^{\circ}$ ) влево и вправо, а затем снова сделать приседание. Двухразовое выполнение упражнения можно считать удовлетворительным показателем, четырехразовое – хорошим, а шестиразовое – отличным.

3. *Координация движения* (рис. 22, 3). Трехкратное попеременное бросание о стену и ловля двух теннисных мячиков одной рукой (более сильной) следует считать удовлетворительным показателем, шестикратное – хорошим, а такое же бросание мячиков об пол – отличным. Выполняя упражнение, оба мячика нужно держать в одной руке, после первого броска надо успеть сделать второй, пока первый мячик, отскочив от стены, направляется к руке.

4. *Подтягивание на перекладине* (рис. 22, 4). Двукратное подтягивание для лиц в возрасте старше 60 лет можно считать удовлетворительным показателем, четырехкратное – хорошим.

5. *Прыжок в длину с места* (рис. 22, 5). Для лиц старше 60 лет расстояние в два метра можно считать удовлетворительным. Длину прыжка следует установить лично для себя, исходя из своих функциональных возможностей, и стараться не снижать уровня подготовки.

6. *Сидеться на пол и вставать* (рис. 22, 5) со скрещенными ногами без помощи рук, сохраняя правильную осанку. Двухразовое выполнение надо считать удовлетворительным показателем, четырехразовое – хорошим, а шестикратное – отличным. Для лиц старше 60 лет двухразовое выполнение можно считать хорошим.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Итак, дорогой читатель, вы убедились, что совершенствование функциональных возможностей организма вполне достижимо. Для этого следует руководствоваться методическими установками полного курса психофизической тренировки, изложенного в данной книге. Напомним, что неоспоримым следствием психофизического усовершенствования должны быть:

1) улучшение здоровья и выносливости в труде и учебе; 2) творческая настроенность, влечение к мышечной радости (занятиям физкультурой, спортом, к играм, туризму), приобщению к искусству и художественной самодеятельности; 3) живость ума, улучшение памяти (даже у людей в возрасте); 4) морально-волевая устойчивость против соблазнов, ведущих к вредным пристрастиям; 5) целенаправленная созидательная деятельность; 6) радость общения с людьми; 7) оптимизм.

Поскольку тренировка деятельности мышц и мозга является ничем не заменимым источником здоровья, молодости, красоты и активности, обретите хорошую привычку мысленно обращаться каждое утро к такому напутствию:

1. Бодро встаньте на "коврик" лучезарной природы!
2. Наслаждайтесь гармонией звездных миров, пребывающих в вечном движении!
3. Низко поклонитесь предкам! Выпрямитесь со светлыми мыслями о будущем, которое вас ожидает!
4. Вдохните солнечной энергии! Насыщайте мозг и организм живительным кислородом!
5. Выдохните неприязнь и озабоченность!
6. Смахните с лица пыль уныния! Улыбнитесь себе и людям! Улыбнитесь всепобеждающей жизни и матери Родине!
7. Шагайте по тропам жизни смело, радостно и стремительно!
8. Всегда помните, что мы призваны (и в этом залог нашего счастья) обретать навыки сознательного управления функциями собственного организма; повышать резервы здоровья, необходимые для самовыражения в созидательной деятельности; научиться искусству самообладания и общения с людьми.

Итак, друзья, в добрый путь!

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бреслав И. С. Произвольное управление дыханием у человека. Л., 1975.
- Динейка К. В., Мешка В. А. Физиологическая триада в действии. В кн.: Достижения теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексах. Вильнюс, 1972.
- Динейка К. В. Основы психофизической тренировки. Вильнюс, 1977.
- Динейка К. В. Дыхание, движение, здоровье. Тула, 1978.
- Динейка К. В. Феномен радости — В сб.: Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитация больных на курорте. Харьков. 1979.
- Закаливание холодом. Под ред. Жбанкова Р. Г. Минск, 1980.
- Ефимов В. В. Действие воображаемой физической работы на газообмен и сердечно-сосудистую систему человека. — Бюллетень экспериментальной биологии и медицины, т. II, М., 1926.
- Купер К. Новая азробика. М., 1979.
- Макаревич Э. А. Туристические походы выходного дня. Минск, 1978.
- Мировский К. И. Психотерапия функциональных нарушений сна. М., 1979.
- Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. М., 1957.
- Могендович М. Р., Темкин И. Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск, 1975.
- Нарбут Н. П. Психофизическая тренировка как один из вариантов психотерапии на курорте Друскининкай. В сб.: Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитация больных на курорте. Харьков, 1979.
- Приходченко К. М. Школа закаливания на дому. Минск, 1978.
- Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте. Под ред. Вельвовского И. З. Харьков, 1979.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
- Темкин И. Б. Психотерапия и лечебная физическая культура. — В кн.: Психотерапия и курортология. Кисловодск, 1974.
- Условия жизни и пожилой человек. Под ред. Чеботарева А. Ф. М., 1978.
- Учись быть здоровым. Под ред. Жбанкова Р. Г. Минск, 1979.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Слово об авторе</i> . . . . .	5
<i>Введение</i> . . . . .	7
Неисчерпаемы духовные и физические силы человека, умею- щего управлять ими . . . . .	7
В чем сущность психофизической тренировки . . . . .	8
Важнейшие звенья психофизической тренировки . . . . .	9
Значение активной сознательности . . . . .	11
Психофизическое направление в физической культуре . . . . .	12
Внешние факторы увеличивают резервы здоровья . . . . .	13
Процесс старения и возможности обновления организма . . . . .	13
<b>Часть I. Будем творцами своего здоровья (десять уроков школы психофизической тренировки)</b>	
<i>Урок 1</i>	
Используем силу мысли . . . . .	15
Будем улучшать осанку . . . . .	19
Как поддерживать баланс между поступающей в организм пищей и расходом образующейся энергии . . . . .	21
<i>Урок 2</i>	
Восстановим естественный тип дыхания . . . . .	26
Как научиться регулировать дыхание . . . . .	28
Показатели устойчивости организма к кислородной задол- женности . . . . .	28
Тренировка экономного дыхания . . . . .	29
Как дышать во время прогулки . . . . .	30
Контрольные задания . . . . .	31
<i>Урок 3-4</i>	
Как освоить технику релаксации . . . . .	32
Смена напряжения и расслабления мышц . . . . .	36
Улыбка — чудо, сотворенное солнцем . . . . .	38
Целительные чары радости . . . . .	40
Контрольные задания (по записи на магнитофонную ленту) . . . . .	41
<i>Урок 5</i>	
Индивидуальный стиль образа жизни . . . . .	42
Утреннее обновление резервных сил организма — Комплекс 1 . . . . .	45

Дыхательные упражнения на производстве и в быту – Комплекс 2 . . . . .	48
Контрольные задания . . . . .	50
<b>Урок 6.</b>	
Ежедневная вечерняя гимнастика – Комплекс 3 . . . . .	50
Отдадим дань физкультуре в выходные дни – Комплекс 4 . . . . .	52
Минутка для психофизической тренировки – Комплекс 5 . . . . .	57
Разовьем органы чувств и улучшим память – Комплекс 6 . . . . .	59
<b>Урок 7. Тренировка самообладания . . . . .</b>	63
Самообладание – признак зрелости . . . . .	63
Тренировка волевого внимания – Комплекс 8 . . . . .	64
Метод преобразования энергии отрицательных эмоций . . . . .	65
Психофизическая настройка (комплексы для записи на магнитофонную ленту) . . . . .	68
Формулы для психофизической настройки – Комплекс 9 . . . . .	69
Сеанс психофизической настройки – Комплекс 10 . . . . .	70
<b>Урок 8. Искусство общения . . . . .</b>	72
Нейро-физиологические основы общения – Комплекс 11 . . . . .	72
Можно ли пересоздать свой темперамент . . . . .	72
Изучим особенности женщины и мужчины . . . . .	75
Как преодолеть трудности взаимопонимания . . . . .	77
Контрольные задания . . . . .	80
<b>Урок 9. Специальные дыхательные упражнения . . . . .</b>	81
Диафрагмальное дыхание – Комплекс 12 . . . . .	81
Дыхательные упражнения специального назначения – Комплекс 13 . . . . .	83
Звукодвигательные дыхательные упражнения – Комплекс 14 . . . . .	84
Звукодвигательные упражнения при некоторых заболеваниях . . . . .	84
Дыхательные упражнения по таблицам – Комплекс 15 . . . . .	85
<b>Урок 10. Некоторые виды массажа . . . . .</b>	88
Периферический самомассаж – Комплекс 16 . . . . .	88
Точечный самомассаж – Комплекс 17 . . . . .	89
Водно-психотерапевтический массаж (каскадные купания) – Комплекс 18 . . . . .	95

## Часть II. Путь сохранения и восстановления здоровья

Профилактический курс психофизической тренировки . . . . .	102
Список упражнений и комплексов . . . . .	103
Психофизическая тренировка для подрастающего поколения . . . . .	104
Семь дополнительных упражнений для любителей йоги – Комплекс 19 . . . . .	105
Психофизическая тренировка для практически здоровых женщин и мужчин . . . . .	107
Психофизическая тренировка для выздоравливающих . . . . .	108
Методика психофизической тренировки при некоторых заболеваниях . . . . .	108

План занятий для страдающих недостаточностью кровообращения I–II степени . . . . .	108
План занятий при кардионеврозе . . . . .	109
Примерный план комплексного лечения невроза . . . . .	109
Описание упражнений – Комплекс 20 . . . . .	110
План занятий при гипертонической и гипотонической болезнях . . . . .	113
План занятий для лиц с заболеваниями желудочно-кишечного тракта . . . . .	118
План занятий для страдающих сахарным диабетом . . . . .	118
Специальная методика при некоторых заболеваниях . . . . .	120
Расстройство сна . . . . .	120
Сеанс самовнушения при нарушениях сна (по методике К. И. Мировского) . . . . .	122
Логоневроз . . . . .	123
Импотенция . . . . .	127
Самоконтроль для занимающихся физкультурой . . . . .	134
Первая группа показателей для самоконтроля . . . . .	134
Вторая группа показателей для самоконтроля . . . . .	135
<i>Послесловие</i> . . . . .	138
<i>Рекомендуемая литература</i> . . . . .	139

**Каролис Винцевич Динейка**

**ДВИЖЕНИЕ, ДЫХАНИЕ, ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА**

Редактор Т. Г. Минчукова  
Оформление А. К. Динейка  
Художественный редактор В. А. Ермоленко  
Технический редактор П. С. Воробей  
Корректоры Е. А. Лукошко, З. Н. Офицера  
Операторы Н. П. Драп, Л. А. Сапрыкина

Набрано на НПТ. Подписано в печать 09.08.82. АТ 04568. Формат 84x108 1/32. Бум.тип. № 3. Глубокая печать. Усл. печ. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 7,97. Уч.-изд. л. 9,98. Тираж 300 000 экз. Изд. № 2918. Зак. 1095 Цена 70 к.

Издательство "Полымя" Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли  
220600, Минск, пр. Машерова, 11

Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства ЦК КП Белоруссии, 220041, Минск, Ленинский проспект, 79