

Квинтэссенция рукопашного боя

Продолжение, начало в №6-10.2009

«Прорывающийся поток воды»

И.п.: стопы на ширине плеч, пятки слегка вывернуты наружу, спина прямая, подбородок слегка опущен, решительный взгляд направлен вперед в пространство, руки расположены вдоль тела, ладони расслаблены.

Вдох медленный на всю глубину легких, производится сквозь слегка разомкнутые зубы и протягивается по языку, от чего во рту возникает ощущение прохлады, с одновременным поднятием кистей рук под мышки, ладони при этом разворачиваются вверх, пальцы крепко сжаты в кулаки.

На задержке дыхания с максимальным напряжением мышц всего тела вытянуть руки прямо вперед перед грудью. Ладони при этом с напряжением раскрываются и поворачиваются вниз. Пальцы могут быть сложены в позицию «Алмазный меч», при этом указательный и средний палец с напряжением выпрямлены, безымянный и мизинец согнуты во вторых фалангах, большой максимально согнут и прижат к внутреннему ребру ладони, либо в позицию «Рука копьё» все пальцы максимально выпрямлены и плотно сжаты. В конечной точке выпрямления рук производится короткий выдох с коротким звуком «С», как будто из переполненной автомобильной шины стравливается воздух.

Задержав дыхание, с напряжением вернуть руки в исходное положение, крепко сжимая кулаки.

Повторить движение на задержке дыхания, продолжая в конечной фазе выпрямления рук частично стравливая из легких воздух еще 3 -5 раз.

После этого медленно опустить руки вниз, полностью расслабляясь, протяжно и медленно выдыхая оставшийся в легких воздух, произнося созвучие «Х-Э-Э-Э-Х».

Эффект: упражнение, подобно предыдущему, активизирует все процессы организма, еще более вызывая его активизацию и концентрацию, активизирует печень и укрепляет сердечную мышцу. Движение грудной клетки и напряжение мышц тела и особенно мышц живота позволяет быстро и эффективно справиться с чувством страха, убрать предательскую дрожь в конечностях и настроить себя на активную деятельность. Напряженное продавливание пространства кончиками выпрямленных пальцев с напряжением всех мышц активизирует целеопределяющие процессы психики через концентрацию внимания, притягивание напряженных сжатых кулаков активизирует процессы воли, развивающие способность удерживать достигнутое. Крепко сжатые зубы, как и все остальные факторы упражнения, еще более тонизируют кору головного мозга, напрягающиеся при этом мышцы шеи активизируют паращитовидные железы, что способствует выделению из них норадреналина, гормона, стимулирующего организм к активной деятельности. Напряженное дыхание с активной задержкой и волевое напряжение всех мышц способствует развитию сильной и упорной воли.



«Ревущий водопад»

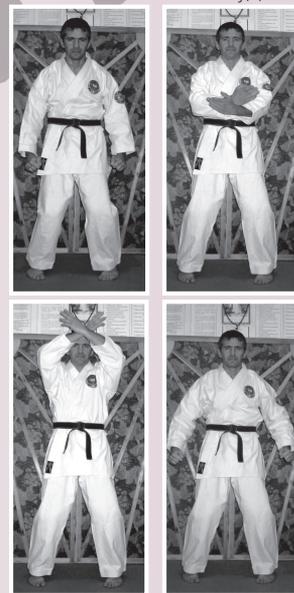
И.п.: то же, что и в предыдущем упражнении.

Делая глубокий вдох через рот, как в предыдущем упражнении, скрестить руки в запястьях над головой. Раскрытые и расслабленные ладони повернуть в сторону лица.

Резко бросить руки в стороны вниз, сжимая кулаки и напрягая все мышцы тела, особенно мышцы живота, сильно выдохнуть через широко раскрытый рот, выкрикнув созвучие «ХЭЙ».

Продолжить выдох, полностью вытесняя оставшийся воздух из легких, втягивая мышцы живота, еще больше напрягая мышцы тела и произнося созвучие «Х-О-О-О-Х».

Эффект: упражнение обладает очищающим и тонизирующим эффектом, прекрасно восстанавливает силы организма после интенсивных физических нагрузок, снимает стресс после волнующих или выводящих из душевного равновесия событий. Оно также способствует быстрому восстановлению дыхания после сбивающих дыхание падений на спину или ударов во время поединка в область грудной клетки, почек, живота, особенно в область солнечного сплетения и паха. Упражнение прекрасно помогает взять себя в руки после влияния любых стрессовых факторов, в тех случаях когда экстремальная ситуация уже закончилась, а организм и психика настолько возбуждены, что успокоиться без активного вмешательства не удастся.



«Бьющие ключи»

И.п. как в упражнении «Прорывающийся поток воды». Делая медленный глубокий равномерный и протяжный вдох через нос и рот одновременно, медленно поднять руки вперед ладонями вверх до уровня груди, а затем подтянуть их под мышки. Трижды резко выбросить расслабленные руки вперед вниз (чуть ниже диафрагмы). Ладони слегка завернуты большими пальцами в сторону солнечного сплетения. Указательные и большие пальцы составляют незамкнутый треугольник. Движение толчков рук подобно тому, как будто бы с пальцев рук стряхивают воду. Выдох осуществляется тремя короткими расслабленными выдохами со звуком ХО-ХО-ХО, в такт толчков рук вперед. Медленно вернуть ладони, под мышки вдыхая через нос, опуская руки вниз, произвести выдох через полукоткрытый рот с протяжным звуком Х-Е-Е-Е.

Эффект: упражнение снимает излишнее напряжение как физическое, так и психическое. Быстро способствует восстановлению дыхания, освобождая организм от излишков углекислого газа. Быстро снимает стресс, усталость, чувство страха, предстартовую лихорадку и мандраж. Упражнение обладает прекрасным расслабляющим мышцы и освобождающим психику от излишнего напряжения эффектом.



«Освобожденный поток воды»

И.п. как в упражнении «Ревущий водопад». Делая медленный глубокий равномерный и протяжный вдох через нос и рот одновременно, медленно поднять руки вперед ладонями вверх до уровня груди.

Без напряжения остановить дыхание и, медленно сгибая руки в локтях, подвести их к подмышечным впадинам.

Медленно выдыхая с еле слышным созвучием «Х-И-И-И», расслабленно опустить руки вниз в исходное положение. При этом мышцы всего тела, а особенно мышцы лба, лица и нижней челюсти должны быть максимально расслаблены. Дыхание выходит через раскрытый и расслабленный рот, нижняя челюсть при этом расслабленно отвисает, что очень важно, так как расслабление мышц нижней челюсти приводит к рефлекторному расслаблению коры головного мозга.

Эффект: упражнение прекрасно восстанавливает силы, после интенсивных физических нагрузок, снимает стресс и синдром беспокойства перед любыми волнующими событиями, особенно перед поединком или рискованным упражнением, позволяет сохранить самообладание и хладнокровие.



Послесловие

Для успешного овладения дыхательной практикой необходимо соблюдать пять традиционных принципов.

1. Принцип трех координаций, который заключается в отработке навыков координации эмоций и мыслей, координации мыслей с дыханием (т.е. контроль за частотой дыхания), и, наконец, координации дыхания и усилий мышц (т.е. согласованная работа сокращений различных дыхательных мышц). Три координации подразумевают прежде всего полную концентрацию мыслей и чувств на процессе дыхания и отключения сознания от всех посторонних факторов (т.е. концентрация на дыхании).

2. Принцип «тело расслабленно – мысль напряжена». Здесь подразумевается возбуждение нервных центров, регулирующих процесс дыхания, и торможение других центров, особенно двигательных анализаторов. Т.е. концентрация на глубоком и размеренном дыхании приводит к успокоению эмоциональной сферы, а, соответственно, и расслаблению спастического напряжения мышц, которое затрачивает огромное количество энергии впустую и приводит к застою крови.

3. Принцип взаимосвязи «движения в покое и покой в движении». В примене-

нии к дыханию это означает, что процесс дыхания требует не только активности, но и отдыха, т.е. за активным вдохом может следовать пассивный выдох, либо наоборот, и т.д. Этот принцип также означает, что если тело в покое, а дыхание замирает и почти не движется, входя в легкие и выходя из них самопроизвольно практически без усилия, сознание начинает двигаться и скользит в мире идеальном. Если же тело активно, а мышцы пребывают в циклическом напряжении и расслаблении, то сознание погружается в покой, а действиями руководят только подсознательные импульсы и безусловные и условные рефлексы.

4. «Сознание и нервы следует успокаивать, а энергию и кровь приводить в движение». Суть этого принципа в том, что нервная система легко возбуждается, в то время как кровь, напротив, склонна застывать. Нервное напряжение проще всего снимается активным и планомерным напряжением мышц и интенсивным дыханием.

5. Принцип «погружения в дыхание» означает полное сосредоточение на процессе дыхания (т.е. абсолютная концентрация на всех уровнях: визуальном, вербальном и физическом). Это достигается с помощью самовнушения и визуализации потока энергии, а также пользы, приносимой процессом дыхания, его ритмами и осознание воздействия этих факторов на вербальную и эмоциональную сферу, что подкрепляется вербально с помощью самовнушения. Например, в процессе ходьбы, сидя или лежа, естественно наблюдая за своим дыханием но не вмешиваясь в его свободное течение, мысленно произносится следующий медитативный текст:

«Я свободно иду (сажусь со скрещенными ногами и прямой спиной, удобно лежу, вытянув тело). Мое сознание направленно на момент вдоха. Мое сознание направленно на момент выдоха.

- Я делаю протяжный, глубокий вдох.
- Я делаю протяжный, полный выдох.
- Я делаю короткий вдох.
- Я делаю короткий выдох.
- Я чувствую свое дыхание – я вдыхаю.
- Я чувствую свое дыхание – я выдыхаю.
- Я чувствую свое тело - вдох.
- Я чувствую свое тело – выдох.
- Мое тело расслабляется – я вдыхаю.
- Мое тело расслабляется – я выдыхаю.
- Я расслаблен – вдох.
- Я расслаблен – выдох.
- Я наблюдаю за своими мыслями – я вдыхаю.
- Я наблюдаю за своими мыслями – я выдыхаю.
- Я владыка своих мыслей – вдох.
- Я владыка своих мыслей – выдох.
- Вокруг меня спокойствие и тишина – я вдыхаю.
- Вокруг меня спокойствие и тишина – я выдыхаю.
- Я совершенно спокоен – вдох.
- Я совершенно спокоен – выдох.