

РАССЛАБЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЙОГЕ

Толчева А. В.

Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы расслабления и правильного распределения энергии во время занятий йогой. Освещаются уровни физической, духовной и ментальной релаксации организма человека. Уделяется внимание контролю основных эмоций и их связи с энергетической составляющей занимающегося йогой.

Ключевые слова: энергия, эмоции, йога, релаксация, работоспособность.

Анотація. Толчева Г. В. Розслаблення і контроль емоцій на заняттях з йоги. У статті розглядаються питання розслаблення і правильного розподілу енергії під час занять йогою. Висвітлюються рівні фізичної, духовної і ментальної релаксації організму людини. Приділяється увага контролю основних емоцій й їхнього зв'язку з енергетичною складовою людини, яка займається йогою.

Ключові слова: енергія, емоції, йога, релаксація, працездатність.

Актуальность. Жизнь в современном обществе, нерациональное питание, работа – все это мешает современному цивилизованному человеку расслабиться. Когда тело и ум постоянно переутомляются, их работоспособность падает. Даже во время отдыха современный человек обычно расходует большое количество физической и умственной энергии. Большая часть вырабатываемой телом энергии расходуется впустую. Прежде всего, огромное ее количество теряется на ненужное напряжение мышц. Поэтому, прежде чем приступать к изучению любого физического или ментального упражнения, необходимо сначала научиться наблюдать и осознавать мышечное напряжение и уметь расслаблять те мышцы, которые в данный момент не используются. Из этого принципа исходят все йоговские упражнения. Любое физическое действие заставляет мышцы напрягаться. Но иногда можно заметить, что мышцы напряжены без всякой причины, во время отдыха. На протяжении всей жизни мы тратим больше

энергии на поддержание постоянной готовности мышц к работе, чем на самую полезную работу. Чтобы регулировать и уравнивать работу тела и ума, необходимо научиться экономить вырабатываемую нашим телом энергию. Это основная цель овладения техникой релаксации.

Цель исследования. Раскрыть физиологические, духовные и ментальные особенности расслабления на занятиях йоги, а также рассмотреть связь энергии и эмоций у занимающихся.

Основное изложение материала. Прежде чем приступить к изучению расслабления, необходимо понять противоположное состояние – мышечное сокращение. Любое действие включает четыре последовательных этапа. Сначала в сознании возникает мысль – например, взять со стола книгу. Эта мысль поступает в мозг, и мозг посылает соответствующим мышцам импульсы, необходимые для выполнения конкретного действия. Одновременно в эти мышцы поступает дополнительная «праническая энергия» [1, 4]. «Прана» (в пер. с санскрита – энергия) передается по двигательным нервам, достигает мышц и заставляет их завершить действие – и наконец, книга в ваших руках. Любое действие, сознательное или бессознательное, требует определенного количества пранической энергии. При совершении сознательного действия ум посылает сообщение подсознанию, которое немедленно повинуетя приказу, направляя прану в названную часть тела. Когда действие совершается автоматически, то есть сознание не играет никакой роли, всю работу выполняет подсознание, отдавая приказ и завершая действие. Если праны расходуется больше, чем тело может восстановить, человек чувствует усталость. Но энергия может расходоваться без всяких мышечных движений – за счет таких эмоций, как беспокойство, горе, тревога, гнев и жадность. Неконтролируемые эмоции очень быстро истощают накопившуюся в теле прану. Несколько минут гнева могут стоить большего количества энергии, чем целый день физического труда. Во время гнева все мышцы напряжены, дыхание прерывистое, кулаки сжаты, сердце бьется часто, кровяное давление повышается, процесс пищеварения нарушается.

Внезапная вспышка гнева – это удар по нервной системе. Никакие тонизирующие средства, инъекции, витамины или сбалансированные диеты не могут решить проблем человека, охваченного беспокойством [2, 4, 5]. После того как гнев, горе или беспокойство проходят, появляется другой раздражитель, который ждал своей очереди воспользоваться вашей энергией. Это душевная усталость или напряжение. Потери пранической энергии в результате напряжения можно сравнить с утечкой воды через плохо закрытый кран. Из-за постоянного напряжения мы позволяем своей пране вытекать тонкой струйкой, что в свою очередь приводит к изнашиванию наших мышц и внутренних органов [4].

Когда человек охвачен гневом, у него возникает желание ударить того, кто вызвал этот гнев, и все его мышцы готовы к действию. Но наш высший дар, сила разума, с помощью которой человек контролирует свои агрессивные инстинкты, посылает подавляющий импульс, не позволяющий реализовать это желание. Приказ и его отмена поступают настолько быстро, что ум не успевает принять решение, и мышцы начинают дрожать под действием двух противоположных мысленных потоков. Когда гнев утихает, мышцы все еще не получают четко выраженной команды расслабиться и сохраняют свою активность. Когда мы охвачены низшими эмоциями, ум все время посылает сигналы нашим нервам, и мышцы напрягаются. Во-первых, это приводит к бесполезному расходу огромного количества энергии из-за ненужных действий, которые мы не пытаемся ни остановить, ни контролировать, а во-вторых – к постоянному ненужному напряжению мышц всего тела [2, 3].

Этот постоянный процесс подавления и выбора сильных эмоций часто перерастает в привычку, что оказывается разрушительным не только для тела, но и для разума. Во время расслабления энергия, или прана, практически не расходуется, если не считать небольшого количества, которое циркулирует в теле для поддержания его нормального состояния. Остальная энергия накапливается и сохраняется. Для достижения полной релаксации в йоге [3]

используются три метода: физический, ментальный и духовный.

Физическая релаксация. Психологами доказано, что любое действие – результат мысли, возникшей в сознании или подсознании. Мысли обретают форму в действиях, и тело реагирует на это. Когда мы хотим совершить действие, ум рождает мысль, она передается мозгу, мозг посылает сообщение по нервам, и мышцы сокращаются. Точно так же, как за сокращением или напряжением мышцы стоит мысль, за расслаблением тоже стоят вибрации мысли. Подобно тому, как посланная нами команда заставляет мышцы сокращаться, другая команда будет приносить расслабление усталым мышцам. Эта команда о расслаблении известна как самовнушение, или внушение собственным мышцам и внутренним органам расслабиться. Но так как мы не можем управлять работой таких органов, как сердце, легкие, печень, мозг и т. п., мы не можем послать этим органам мысль расслабиться. Однако, чтобы эффективнее выполнять свою работу, они тоже нуждаются в отдыхе и расслаблении. В данном случае йоги используют подсознание, которое контролирует все автоматические функции этих органов. Во время расслабления сознание посылает команду конкретному органу, например сердцу или печени. Эта команда воспринимается на инстинктивном уровне, и приказ немедленно выполняется. Таким образом, можно расслабить все рефлекторные органы. Физическое расслабление начинается с пальцев ног и распространяется вверх по телу, постепенно охватывая все мышцы, пока не достигнет глаз, ушей и макушки головы. Затем команды посылаются поочередно всем внутренним органам – почкам, печени и т. д.

Ментальная релаксация. Постоянное напряжение, которому подвергается ум в результате ненужных волнений и беспокойства, забирает больше энергии, чем физическое напряжение. Когда вы испытываете ментальное напряжение, необходимо в течение нескольких минут дышать медленно и ритмично, концентрируясь на дыхании. Постепенно ум успокаивается, и у вас возникает своего рода ощущение полета, как будто вы стали легким, как перышко; вы испытываете покой и радость.

Духовная релаксация. Пока человек отождествляет себя с телом и умом, неизбежны волнения, горе, беспокойство, страх, гнев – эмоции, которые вызывают напряжение. Йогам известно, что, пока человек отождествляет себя с телом и эгоистичным сознанием, он не может достичь полного расслабления. Поэтому после достижения ментальной релаксации йог отождествляет себя с всепроникающим, всемогущим и радостным «Я», или чистым сознанием в себе самом, поскольку все источники силы, знаний и покоя заключены в душе, а не в теле. В йоге поза релаксации называется «шавасана», которая обязательно в порядке выполняется в конце каждого занятия и является одной из главных в практике йоги.

Выводы. Умение расслабляться является чрезвычайно важным навыком, которым должен овладеть, на сегодняшний день, каждый современный человек. Это умение позволит сохранить и приумножить энергию, которая очень важна во всех сферах человеческой жизнедеятельности для поддержания физического и психологического здоровья на должном уровне.

Литература:

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Издательство «Флинта», 2007. – 480 с. **2. Биджа Б.** Йога душевного равновесия: избавление от тревоги, страха и беспокойства [Текст] / Б. Биджа. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.– 384 с. **3. Вишнудэвананда С.** Йога. Полное иллюстрированное руководство [Текст] / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с. **4. Нараянананда С.** Изначальная энергия человека, или Кундалини-шакти [Текст] / С. Нараянананда. – М. : Издательство «Старклайт», 2004. – 144 с. **5. Толчева Г. В.** Нетрадиційні засоби зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі [Текст] / Г. В. Толчева // Релігія, релігійність, філософія та гуманітарні знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти. – Частина II. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. – С. 193 – 197.