

ТЕХНОЛОГІЇ ДИХАННЯ ЦИ-ГУН ЯК ЕФЕКТИВНА, ДОСТУПНА ТА БЕЗБАР'ЄРНА МЕТОДИКА В ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ



Радько Ольга Василівна
доцент, канд. психол. наук.,
доцент кафедри психології, педагогіки та філології
ХДАК

Роль дихання в життєдіяльності людини



Дихання відіграє ключову роль у тілесній психології, впливаючи на емоційний стан, фізичну напругу та енергетичний баланс тіла. Здатність керувати диханням може допомогти розслабитись, знизити стрес, а також вивільнити емоції, які можуть бути «заблоковані» в тілі.

Емоційний стан:



Дихання тісно пов'язане з емоціями. Наприклад, під час стресу дихання стає швидким і неглибоким, що призводить до підвищення напруги. Усвідомлене та глибоке дихання може допомогти знизити рівень стресу та сприяти розслабленню.

Фізична напруга:



М'язи тіла можуть «заблоковувати» емоції, що проявляється у напруженні. За допомогою дихальних вправ, особливо глибокого дихання, можна розслабити м'язи та вивільнити накопичені емоції.

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ БАЛАНС:



Правильне дихання допомагає наситити тіло киснем, що покращує енергетичний баланс та загальне самопочуття.

ЦИ-ГУН ЦЕ



енергетична практика, китайська система фізичних і духовних вправ, яка включає в себе рухи, дихальні вправи та концентрацію уваги, що зародилася більше 1000 років тому.

Основна ідея ци-гун полягає в регулюванні потоку «ЦИ» або «ЧІ» (життєвої енергії) в організмі для забезпечення гармонії між тілом і розумом.

Вправи ци-гун використовують рух, дихання та уявлення для сприяння цьому процесові.

ПРИЗНАЧЕННЯ



Ци-гун в традиційному китайському розумінні охоплює аспекти, пов'язані з розвитком духу та психіки.

Традиційно ци-гун спрямований не лише на фізичне та ментальне здоров'я, але й духовний розвиток.

Основна ідея полягає в тому, щоб вирівняти та збалансувати енергію, покращити функцію організму і досягти гармонії між тілом та розумом.

ЩО ТАКЕ МЕРИДІАНИ?



Меридіани – це шляхи руху внутрішньої енергії в організмі – енергії Ці.

За канонами і традиціями китайської медицини, людина може бути здорова тоді, коли енергія проходить по меридіанам вільно і розподіляється рівномірно.

Застій енергії Ці викликає хвороби холоду: захворювання нирок, органів малого тазу, дихальної, серцево-судинної системи, а надлишок - хвороби жару, такі як гіпертонія або захворювання печінки.

Регулярні заняття ци-гун допоможуть:



- ☐ стати енергійнішим, покращити сон, гармонізуватися, бути більш спокійним і стійким до стресу;
- ☐ позбутися хвороб опорно-рухового апарату, нервової системи та аутоімунних захворювань;
- ☐ уповільнити процес старіння, виглядати та почуватися молодшим за свої роки;
- ☐ проводити м'яку реабілітацію після різних захворювань тощо.

«8 ШМАТОЧКІВ ПАРЧІ»



Найвідомішою системою ци-гун є комплекс вправ «8 шматочків парчі», який своєю історією йде до X – XIII ст. та вважається перлиною оздоровчого ци-гун за своєю простотою та неймовірну ефективність.

Дослідження довели, що цей комплекс вправ покращує стан дихальної системи та укріплює нервову систему, сприяє покращенню психічного стану, підвищує енергетичний баланс організму.

«Дві руки штовхають небеса»

1.

Вправа активує три частини тіла: пах (печінка та нирки), пупок (селезінка та шлунок) та діафрагму (серце та легені).

Потягуючись до гори людина розтягує міжреберні м'язи та м'язи живота.

Вправа дозволяє відновлювати хребці шиї, вирівнює спину.

ВАЖЛИВО: усі рухи виконувати повільно



«Стрілянина з лука»

2.

Ця вправа спрямована на укріплення нирок та попереку.

При виконанні розтягується сухожилля, що відкриває канали рук для протікання енергії. Міцна стійка укріплює м'язи ніг, а «постріл з лука» розтягує м'язи спини та активує її різні зони.



«Руки натискають, нога підіймається»

3.

Вправа активує селезінку та шлунок.
При чому сухожилля та м'язи розтягуються та
укріплюються.

Виконання цієї вправи сприяє масажу
внутрішніх органів, активації активних крапок
по бокам тіла, що забезпечує гнучкість хребта.

Вправа допомагає хребту, він стає гнучким,
йдуть солі, стан стає кращим.



«Погляд назад»

4.

Ця вправа приводить до руху шийних хребців як профілактика хвороби шиї, хребта та плечових суглобів.

Відбувається балансування внутрішніх органів і викид зайвих емоцій.



«Пряма спина, нахили і похитування вправо та вліво»

5.

Вправа розрахована на заспокоєння,
угамування емоцій, заземлення.

Відбувається вплив на серцевий м'яз,
посилюється циркуляція крові, вщухає біль
у ногах.



«Штовхання вниз у землю»

6.

Вправа яка сприяє зміцненню м'язів спини, нирок, підвищує імунітет та загальну енергію організму.

Одночасно вона активує природничий захист, який запобігає впливу негативних зовнішніх стимулів.



«Штовхання кулака з лютим поглядом»

7.

Вправа підіймає життєвий дух та посилює циркуляцію енергії в організмі.

Допомагає відкрити канал печінки яка відповідає за еластичність сухожилля, видаляє застій негативної енергії.

Уявіть, що енергія Ци проходить через усі канали. Зосередьте свою увагу на стопах та кистях та відправте туди Ци. Це допоможе видалити негативну енергію.



«П'яти підіймаються, руки падають вільно»

8.

Вправа спрямована на профілактику багатьох захворювань, впливаючи на внутрішні органи.

Відбувається укріплення ніг за рахунок напруження та розслаблення м'язів литок.

З вдихом, енергія Ци підіймається до макитри голови, а з видихом Ци опускається до ступнів.

Зуби треба стиснути, це сприяє згладжуванню енергії у внутрішніх органах, приводячи їх до норми.



Заклучна форма



Ця вправа допомагає прийти у гармонійний та спокійний стан. Допомагає контролювати ваше Ци та його спокійний рух.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ:

Глибоке дихання:

Вправи на глибоке дихання (діафрагмальне дихання) можуть допомогти знизити стрес та покращити фізичне самопочуття.

Усвідомленість дихання:

Приділяйте увагу своєму диханню, особливо в моменти стресу чи напруження.

Дихальні практики:

Розгляньте можливість впровадження дихальних практик, таких як йога та інші форми медитації.

Поєднання дихання та рухів:

Поєднуйте дихальні вправи з розтяжками та іншими фізичними активностями.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

