

Література:

1. Бронников Н.М. Учитель Иванов. Жизнь и учение / Н.М. Бронников, Н.М. Быкова. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997 – 228с.
2. Никитин Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 224с.
3. Пенни Симкин. Гид по беременности / Пенни Симкин, Дженет Вэллс, Энн Кепплер. – Издательство торговый дом Гранд. – Москва 2002 – 571с.
4. Селуянов В.А. Учебное пособие по лечебной физкультуре в акушерстве и гинекологии / В.А. Селуянов, Н.Е. Ковторова – М.: Медицина, 1977.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ МУДР З ЙОГИ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПІАНІСТА

Юлія Тализіна

Львівська національна музична академія ім. М. Лисенка

Слово «мудра» прийшло до нас з Індії і у перекладі з санскриту означає «відбиток», а також «жест». З давніх часів відома велика кількість жестів, які включають в себе особливі положення рук і навіть усього тіла (деякі пози йоги).

Особливий розділ цілющих жестів – переплетіння пальців, які виконуються кожною рукою окремо, або ж двома руками разом. Різноманітними вигинами і схрещуваннями пальців у поєднанні з дотиками пальців один до одного ми можемо ефективно впливати на свій організм.

Мудри, які робляться пальцями, знімають стрес, можуть позбавити від болю і напруги, покращують роботу внутрішніх органів, підвищують тонус і захисні сили організму, допомагають здобути спокій і врівноваженість. Ці всі фактори допомагають піаністові у його професійній діяльності оскільки вона пов'язана із стресами, великою втомою, особливо рук і пальців, емоційною напругою.

Принцип їх дії такий самий як і в рефлексотерапії – тонкий рефлекторний зв'язок пальців із частинами головного мозку і внутрішніми органами нашого тіла. Крім того, при різноманітних з'єднаннях пальців відбувається створення енергетичної конфігурації, яка дозволяє впливати на тіло і психіку. Все це допомагає керувати енергосистемою нашого організму, що має пряме відношення до здоров'я.

Нижче приводимо опис мудр, які ми використовуємо і пропонуємо для використання піаністами в ППФП.

«Мудра Знання»

Ця мудра знімає емоційну напругу, зменшує тривогу, неспокій, меланхолію, смуток. Покращує мислення, активізує пам'ять, розвиває внутрішні здатності. Багато мудреців, філософів і вчених користувалися цією мудрою.

Виконання: поєднайте подушечки великого і вказівного пальців. Три пальці, які залишилися тримайте прямими, без напруги.

«Вікно мудрості»

Ця мудра відкриває життєво важливі центри, які розвивають мислення і активізують розумову діяльність.

Виконання: четвертий палець правої руки притисніть першою (верхньою) фалангою великого пальця цієї ж руки. Аналогічно укладіть пальці лівої руки. Ті пальці, що залишились не задіяними – вільно випрямлені.

«Мудра життя»

Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал усього організму, сприяє посиленню його життєвих сил. Підвищує працездатність, витривалість, покращує самопочуття. Ця мудра також покращує гострість зору і лікує хвороби очей.

Виконання: подушечки великого пальця, четвертого та мізинця поєднайте разом, а всі решта пальців вільно випряміть.

Методика проведення самостійних занять.

Всі спеціалісти сходяться у думці, що займатися мудрами бажано не менше, ніж 45 хвилин на день. Мається на увазі сумарний час занять за весь день. Звичайно, можна займатись 45 хвилин підряд без перерви, але це досить важко, особливо на початку. Набагато

простіше розділити час занять на три проміжки по 15 хвилин, і після кожного з них зробити невелику перерву.

Дія мудр зазвичай добре помітна одразу, іноді через деякий час після занять. Можуть з'явитись відчуття тепла, пульсації, бадьорості та хорошого самопочуття. Настрій зазвичай покращується. Іноді, особливо на початку занять, можливе відчуття прохолоди, а в деяких випадках – втоми. Це ознака того, що лікування проходить через деяке загострення, але це скоро мине.

Пам'ятайте, використовувати мудри можна лише тоді, якщо вам від них приємно і стає легше.

Вправи можна виконувати у будь-якому положенні тіла: сидіти, стоячи чи лежачи. Важливо, щоб тиск пальців був достатньо легким, а руки залишалися розслабленими.

Деякі мудри деколи доводиться практикувати в різних життєвих ситуаціях, наприклад, на роботі чи під час їзди у транспорті. Тоді руки можна тримати на колінах чи вздовж тіла – так, як вам зручно. Всі мудри повинні виконуватися в комфортному для вас положенні. І, звичайно, не обов'язково весь час дивитися на пальці просто спокійно тримайте їх у потрібному положенні.

Корисний ефект посилюється тоді, коли ваша увага буде сконцентрована тільки на виконанні мудри і тих відчуттях, які при цьому виникають. Тому відволікатися небажано. Мудри найкраще діють в спокійній обстановці.

На час занять краще зняти усі прикраси з пальців і рук, оскільки вони можуть вплинути на розподіл енергії у тілі і на якість результату.

Мудри бажано виконувати щодня.

Висновок: завдяки простому комплексу вправ, які завжди у вас «під рукою», можна встановлювати та зберігати хороше самопочуття і цілий день бути у відмінній фізичній і психічній формі. Мій досвід і досвід десяти моїх колег по навчання підтверджує це.