

Желаем здравствовать!

ПРЕОДОЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ 10 минут насыщения жизненной энергией

В.Д. КРЯЖЕВ,
доктор педагогических наук,
член- корреспондент Российской академии естественных наук,
заведующий отделом Всероссийского НИИ физической культуры

Дорогой друг, разве ты не замечал, что, придя с работы домой, тебе ничего не хочется делать? Лишь бы плюхнуться в кресло и уставиться в телевизор. Или, может, выпить пива, поесть и завалиться спать. В выходные дни ну никак не хочется вставать с постели. Испытываешь постоянное чувство слабости, пониженную работоспособность.

В то же время в окружающем нас мире так много энергии. Природа буквально насыщена ею. Она обеспечивает движение планет, круговорот веществ, рост и размножение. Солнечным светом, который является источником биологической энергии на Земле, буквально насыщен и пронизан воздух. Даже в пище, которую мы едим, – избыток энергии. Она не полностью усваивается, поэтому мы толстеем или чувствуем слабость.

Так почему при таком избытке энергии в природе – вокруг и внутри нас – мы умудряемся страдать от ее недостатка в виде синдрома хронической усталости?

С позиций восточной медицины, причиной этого является недостаток в организме «живой энергии» – *праны*. В результате стрессов, плохой экологии энергетические каналы человека закрываются, и он теряет доступ к источникам «живой энергии» природы.

Чтобы это преодолеть, нужно использовать специальные упражнения для зарядки «аккумуляторов» нашего организма. Эти упражнения называются *пранаямой*, буквально принятие жизненной энергии воздуха – *праны*.

Упражнения выполняются сидя на стуле.

Первое упражнение – для нижней части легких и диафрагмы. Руки расположены на поясе, ладонями вниз (рис 1).

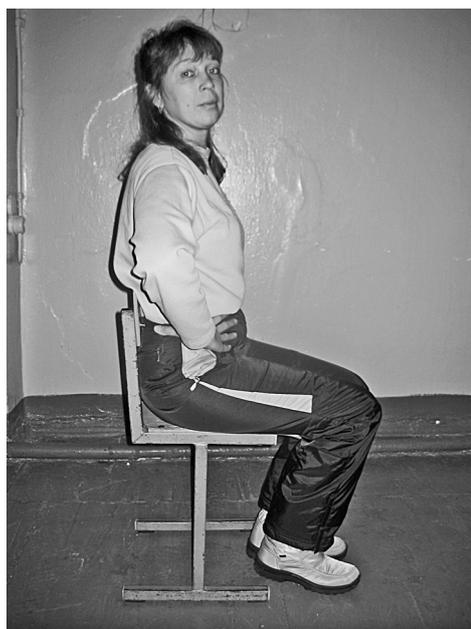


Рис. 1

Вдох выполняется через нос на четыре счета (при этом живот раздувается). Пауза на четыре счета и выдох на шесть счетов (при этом живот втягивается). Затем задержка дыхания на два счета. Всего выполняем 6 – 8 таких дыхательных движений. Затем останавливаемся, отдыхаем и наблюдаем за своим состоянием в течение 10 – 15 сек.

Второе упражнение – для средней части легких. Руки на уровне груди, ладонями вниз, большие пальцы под мышками (рис. 2).

Вдох выполняется также на четыре счета. При этом грудь максимально расширяется, лопатки сдвигаются. Затем выдерживаем паузу на четыре счета, выдох – на шесть. Грудь сжимается. После



Рис. 2



Рис. 3

паузы на два счета снова вдох. Всего 6 – 8 циклов дыхательных движений. Отдых – одна минута в полном расслаблении.

Третье упражнение – для верхней части легких. Поднимаем руки вверх и кладем ладони на лопатки. Локти и голова направлены вверх (рис. 3).

Вдох также на четыре счета. При этом воздух наполняет верхнюю часть легких. Задержка на четыре счета. Выдох – на шесть. Затем задержка дыхания на два счета. Повторяем 6 – 8 раз. В течение минуты полное расслабление.

Завершается комплекс дыхательных упражнений очистительным дыханием. Медленно поднимаем руки вверх – вдох через нос. Задерживаем

дыхание 5-6 сек. Расслабленные руки бросаем вниз – резкий, со свистом, выдох через сложенные трубочкой губы. Повторяем три раза.

Упражнения можно выполнять утром, после легкой гимнастики, днем перед обедом или вечером для восстановления сил после рабочего дня. Регулярное использование этих упражнений увеличивает жизненную емкость легких, снимает стресс и восстанавливает утраченные силы.

Для преодоления хронической усталости рекомендуются также прогулки на свежем воздухе, богатое витаминами питание и водные процедуры.

Желаем здравствовать!