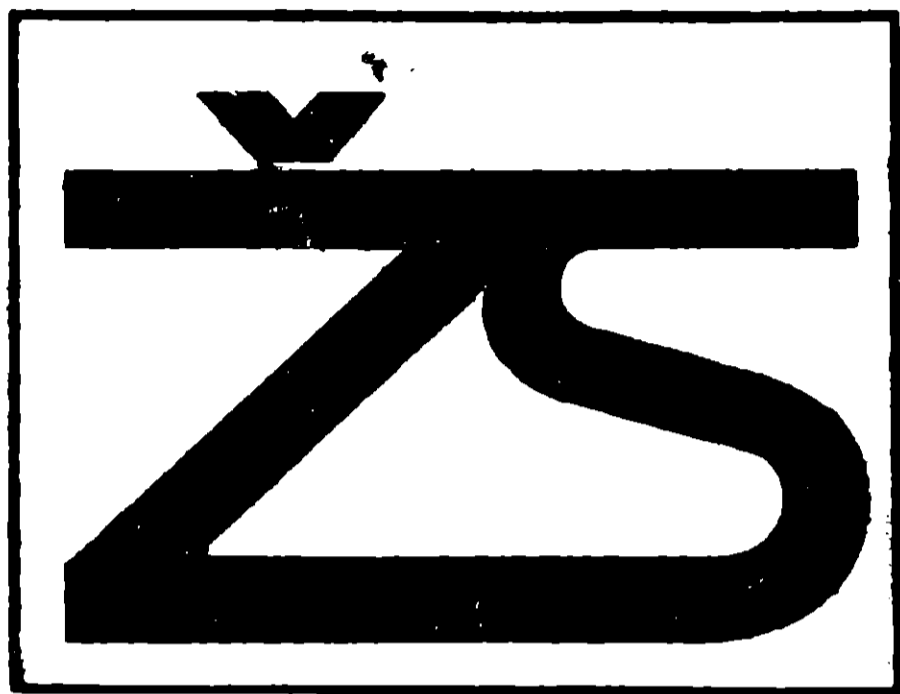


Bibliotekėlė

Žmogus ir sveikata



K. Dineika

**Judėjimas,
kvėpavimas,
psichofizinė
treniruotė**

**Aktyvus ir sveikas žmogus
paprastai
jaučiasi esąs jaunas
ir siekia grožio —
tiek fizinio
tiek dvasinio.**

53.5
D1241

Каролис Винцевич Динейка

**Дыхание,
движение,
психофизическая
тренировка**

Iš rusų kalbos vertė J. Kairienė

KAZIMIERA
JUSTO PAŠKAL
BIBLIOTHEKA

F A 255290

411000000—011
D ————— 115—84
M854(08)—84

© Издательство «Полымя», 1981
© Vertimas į lietuvių kalbą, Lei-
dykla „Mokslas“ 1984

Apie autorių

„Burtininkas iš Druskininkų“ – taip buvo pavadintas vienas iš daugybės straipsnių apie Karolį Dineiką. Šis žmogus iš tikrųjų darė stebuklus. Svarbiausios jo stebuklų priemonės buvo saulė, oras, vanduo, kvėpavimas, judėjimas, masažas, psichofizinės treniruotės. Tuo galėjo įsitikinti tūkstančiai žmonių, kuriems nusišypsojo laimė ilsėtis Druskininkų kurorto gydomosios fizinės kultūros ir klimatoterapijos parke, treniruotis sveikatingumo grupėse, kvėpuoti jonizuotu parko oru, įgauti žvalumo ir grūdintis kaskadinėse maudyklėse, gauti sveikatingumo procedūrų kompleksą sveikatos rūmuose, su gera nuotaika lyg į pasaką keliauti egzotiškais „Saulės taku“ ir „Žvaigždžių orbita“

Visų šių stebuklų organizatorius — šios knygos autorius, Lietuvos TSR nusipelnęs sveikatos apsaugos darbuotojas Karolis Dineika. Kiekvienas jo tvarinys galėjo puošti žmonių gyvenimą, daugeliui jų nešti džiaugsmą.

Karolis Dineika plačiai žinomas kaip autorius daugelio populiarių knygų, propaguojančių efektyvias fizinės kultūros sveikatingumo priemones. Jo knygoms būdinga giliai moksliskai pagrįstų sveikatingumo problemų ir konkrečių bei aiškių praktinių rekomendacijų derinys, gyva kalba. Tai daugiamečio tikslingo triūso, didelės praktinės patirties, kūrybiško svarbių fizinio auklėjimo metodinių problemų sprendimo rezultatas.

K. Dineika turėjo daug įvairiapusių fizinės kultūros teorijos ir praktikos žinių. Jis, didelės erudicijos fiziologas, psichologas, gydomosios fizinės kultūros ir masožo specialistas, praėjo lengvaatlečio ir trenerio, fizinio auklėjimo dėstytojo kelią, buvo vienas iš Kauno fizinės kultūros instituto kūrėjų...

Knyga „Kvėpavimas, judėjimas, psichofizinė treniruotė“ — tolesnis jo knygos „Kvėpavimas, judėjimas, sveikata“, išleistos 1966 ir 1978 metais, idėjų plėtojimas.

Svarbiausias šios knygos ypatumas yra tas, kad išsamiai ir visiems suprantamai aprašyti psichofizinės treniruotės būdai, leidžiantys smarkiai padidinti fizinės kultūros ir sveikatingumo užsiėmimų, įjungus galingus psichikos rezervus, efektyvumą. „...Nuovargio pojūčių šaltiniu paprastai laikomi dirbantys raumenys; aš jų talpinu... tik centrinėje nervų sistemoje“, — rašė garsus rusų fiziologas N. Sečenovas. Akade-

mikas I. Pavlovas ne kartą pabrėžė, kad galvos smegenys „vadovauja visiems kūne vykstantiems reiškiniams“ Fizinių ir psichinių treniruočių derinys turi didžiulės įtakos harmoningam žmogaus — aktyvaus naujos visuomenės statytojo — išsivystymui. „Mes — materialistai ir todėl žinome, — rašė N. Krupskaja, — kad fizinis ir psichinis — tai kažkas neišardoma ir, jeigu kalbėsime senais terminais, sveika siela gali būti tik sveikame kūne“

Iki paskutiniųjų savo gyvenimo dienų Karolis Dineika vaisingai dirbo Druskininkų gydomosios fizinės kultūros ir klimatoterapijos parke. Metai buvo nepajėgūs paveikti jo kūrybinį intelektą, drąsius sumanymus, asmenišką žavumą.

„Judėjimas, kvėpavimas, psichofizinė treniruotė“ — paskutinis autoriaus kūrinys. Paskutiniaisiais, 84-aisiais savo gyvenimo metais prie rankraščio jis dirbo su įkvėpimu ir troškimu skaitytojams perduoti savo patirtį, žinias, savo suvokimą apie aukščiausias gyvenimo dorovines vertybes.

Tačiau... perskaitykite knygą ir jūs patys pajusite autoriaus minčių gyvumą, įtikinamą žodžio jėgą...

R. Ždanovas

Įvadas

Neišsenkančios dvasinės ir fizinės jėgos žmogaus, sugebančio jas valdyti

Apie judėjimo, arba judamojo aparato (skeleto ir raumenų, arba motorinio), ir sąmoningai valdomo aktyvumo svarbą sveikatai yra žinoma nuo neatmenamų laikų, nes žmogus nuo lopšio veržėsi ir veržiasi judėti, taip kaip žiedas stiebiasi į saulę. Poreikis judėti ir būti aktyviam biologiniu požiūriu yra gyvenimo ir sveikatos pagrindas.

Būti sveikam — natūralus žmogaus troškimas. Sveikata — tai ne tik tai, kad žmogus neserga jokia liga, bet ir jo fizinė, psichinė ir socialinė palaima.

Sveikas ir tvirtos dvasios žmogus yra laimingas, nes jis gerai jaučiasi, sugeba rasti pasitenkinimą dirbdamas, turi galimybių tobulėti, išlaikydamas nevystančią jaunystę ir vidinį grožį. Didieji poetai, pavyzdžiui, H. Heinė, įkvėpę mus emocionalių himnų grožiui, dažnai tapatino grožį ir sveikatą. Psichinių ir fizinių organizmo jėgų harmonija padidina sveikatos rezervus ir sudaro sąlygas žmogui kūrybiškai pasireikšti daugelyje mūsų gyvenimo sričių. Aktyvus ir sveikas žmogus paprastai jaučiasi esąs jaunas ir siekia grožio — tiek fizinio, tiek ir dvasinio.

Visapusiškos saviuklos, racionalios treniruotės ir protingos veiklos dėka sukuriama harmoningai išsivysčiusi asmenybė, kurios svarbiausi bruožai yra fizinis tobulumas, moralinis tyrumas ir dvasinis turtingumas.

Tarybinė pedagogika, psichologija ir medicina disponuoja auklėjimo ir saviuklos būdais, kurie padeda ne tik padidinti dvasinės ir fizinės žmogaus jėgas, bet ir jas valdyti. Tokiems saviuklos būdams priklauso psichofizinė treniruotė — viena iš gydomosios fizinės kultūros formų. Tai visapusiškai lavinantys ir specialūs pratimai funkcinėms organizmo galioms stiprinti ir sveikatai atstatyti bei ištvėrmei dirbant palaikyti. Psichofizinė treniruotė yra ne tik efektyvi gydomosios fizinės kultūros forma, bet ir psichoterapijos ir autotreningo atmaina.

Psichofizinė treniruotė organizuojama pagal mokslškai pagrįstą tarybinės fizinės kultūros sistemą, psichologiją ir psichoterapiją panaudojant kai kuriuos jogų kvėpavimo pratimus ir taškinį masažą.

Mūsų šalies fiziologai ir psichoterapeutai M. Mogendovičius, V. Meška, I. Velvovskis, taip pat Druskininkų kurorto gydomosios fizinės kultūros ir klimatoterapijos parko darbuotojai K. Dineika ir N. Narbutas išnagrino, kaip psichoterapijos ir psichologijos elementai derinasi su fiziais pratimais.

Psichofizinės treniruotės esmė

Ir medikai, ir psichologai yra tos pačios nuomonės apie neuroreguliacinių sutrikimų vaidmenį vystantis ligai ir liguistai būsenai dėl nervinės-emocinės įtampos. Užtenka žmogui susidurti su grubumu, patirti didelę psichinę-emocinę traumą ir visos medikų pastangos išgydyti (arba apsaugoti nuo ligos) sergantįjį tampa bejėgės.

Tačiau pakanka 8–12 psichofizinių treniruočių pagal mūsų metodiką per mėnesį, kad žmogus įgytų pradinių psichinės savitaigos įgūdžių ir atgautų psichinę-emocinę pusiausvyrą. Netgi trumpas psichofizinės treniruotės kursas padeda įgyti žvalumo bei norą reguliariai užsiimėti fizine kultūra ir kuriamuoju darbu.

Tai, kas pasakyta, galima patvirtinti daugybe gydomosios fizinės kultūros ir klimatoterapijos parko psichofizinės treniruotės kabineto darbo patirties pavyzdžių. Sustosime prie vieno iš jų.

Prieš mus 72 metų ligonė N., Didžiojo Tėvynės karo dalyvė, sąžininga darbuotoja. Sunkiai sirgo, išgyveno artimų žmonių netekimą. Jautri, turinti ryškių sangviniko bruožų, aktyvi ir dalykiška. Kadangi ligonė labai jautriai reaguoja į konfliktines situacijas, arterinis kraujospūdis linkęs svyruoti. Ligonė išėjo psichofizinės treniruotės kursą ir įsisavino pagrindinius kai kurių organizmo funkcijų sąmoningo reguliavimo būdus — savitaiga keisti raumenų tonusą, reguliuoti kvėpavimą, susikurti norimų organizmo permainų vaizdinį ir kt. Apie tai kalbėsime toliau.

Mus domino galimybė sąmoningai reguliuoti arterinį kraujospūdį. 20 minučių seansas parodė, kad tai visiškai įmanoma.

Pirmojo bandymo duomenys būdraujant po fizinio krūvio ir po poilsio buvo tokie: pulsas ramybės būsenoje — 76 k/min, arterinis kraujospūdis — 180/100 mmHg, po 10 pritūpimų atitinkamai — 114, 220/110. Po keturių minučių poilsio pulsas buvo 72, arterinis kraujospūdis — 210/105.

Taigi širdies raumuo, veikiamas krūvio, mobilizavosi, bet kraujagyslės neišsiplėtė (tas buvo pageidautina).

Antrojo bandymo duomenys po psichofizinės treniruotės gulint šie: pulsas prieš seansą — 76, arterinis kraujospūdis — 210/105, seanso metu (po 10 minučių poveikio dirgikliais, snūduriuojant) pulsas — 64, arterinis kraujospūdis — 130/85. Taip vienas psichofizinės treniruotės seansas paveikė nervinius-dinaminius procesus.

Medicinos mokslų kandidato N. Narbuto duomenimis, teigiamų rezultatų duoda ir grupiniai psichofizinių treniruotėlių užsiėmimai. Užsiėmėję tieji vien psichofizinėmis treniruotėmis įgauna pagrindinių savitvardos ir organizmo funkcijų reguliavimo įgūdžių. Gydomo efektyvumas ypač padidėja (palyginus su tų pacientų, kurie priiminėja tik balneologines procedūras), kai kartu priiminėjama mineralinės vonios ir cirkuliarinis dušas.

Psichofizinės treniruotės vaidmuo ypač ryškus tiems žmonėms, kurie labai mažai juda ir todėl esti sutrikusi jų somatinių, humoralinių ir kitų procesų pusiausvyra, atsiranda jų disharmonija. Išgyvenimai, ilgalaikės psichinės traumos, esant liguistai būklei (ligai, pervargimui, persitempimui), sutrikdo vegetacinės nervų sistemos, vidinės sekrecijos liaukų ir vidaus organų veiklą. Dėl to paūmėja ir komplikuojasi lėtinės ligos, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos, taip pat atsiranda antrinių raumenų ir jungiamojo audinio pakitimų.

Psichofizinė treniruotė, kaip matyti iš stebėjimų, suteikia galimybę ligoniui ir sveikam žmogui ne tik laikinai atsiboti nuo per didelės nervinės-psichinės įtampos, bet ir sudaro reikalingas sąlygas pasyviai-aktyviai poilsiui, kad atsistatytų nervinių procesų pusiausvyra, organizmo atsparumas deguonies trūkumui ir atsinaujintų psichinę energiją iš organizmo rezervų.

Svarbiausios psichofizinės treniruotės grandys

Svarbiausia, įsisavinant psichofizinės treniruotės būdus, yra gebėjimas reguliuoti kvėpavimo procesus, raumenų tonusą ir psichikos būseną. Specialūs kvėpavimo pratimai ne tik padidina organizmo atsparumą deguonies trūkumui, bet ir sąlygoja nervinių procesų pusiausvyrą ir, kas labai svarbu, padidina ideomotorinių veiksmų (įsivaizduojamų judesių ir būsenų) efektyvumą.

Yra žinoma, kad nuo raumenų įtempimo labai priklauso

organizmo poreikis deguoniui, o kai raumenys relaksuoti (atsipalaidavę), sumažėja impulsų srautas iš raumenų, raiščių ir sąnarių į centrinę nervų sistemą. Įvairi raumenų relaksacija sustiprina nervinius procesus. Todėl raumenų įtempimo-relaksacijos ir vėl įtempimo kaitaliojimas yra tam tikra nervinių centrų, ypač vegetacinės nervų sistemos, gimnastika.

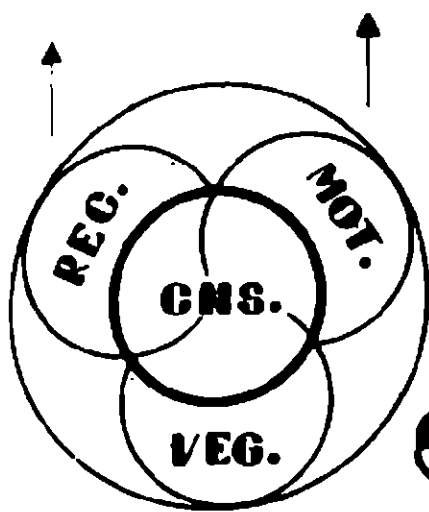
Taisyklingi kvėpavimo pratimai ir optimalus trumpalaikis kvėpavimo sulaikymas iškvėpus, o kartais ir įkvėpus, padidina organizmo atsparumą deguonies trūkumui. Tai teigiamai veikia fermentų sistemas bei širdies ir smegenų kraujotaką. Mūsų siūloma pratimų sistema reguliuoja arterinį kraujospūdį, aktyvina kraujagyslių ir kapiliarų tinklą, gerina organizmo aprūpinimą deguonimi, palaiko nervinių procesų pusiausvyrą.

Psichofizinė treniruotė padeda pašalinti nereikalingus, nevalingus, nekontroliuojamus judesius. Specialūs pratimai panaikina spazmus, įkyrias mintis, būsenas ir kt. Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas kartu su specialiais kvėpavimo pratimais reguliuoja ir vidaus organų, taip pat kraujagyslių sistemos lygiųjų raumenų veiklą.

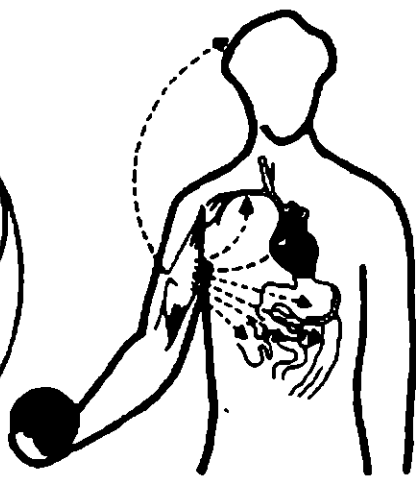
Labai svarbu psichofizinės treniruotės dėka sumažinti skausmą. Tai padaroma savimasažu — pirštų pagalvėlėmis spaudant biologiškai aktyvius taškus. Tie taškai atitinka antrinius jungiamojo audinio ir raumenų pakitimus, sukeltus vienokios ar kitokios ligos. Taškinis aktyviųjų taškų savimasažas, kaip ir vibravimas, sukeltas garso judesių, pagerina vietinę audinių trofiką (maitinimą).

Reikia pabrėžti, kad psichofizinė treniruotė kartu su savavališku raumenų aktyvumu ir žodiniu pastiprinimu kur kas efektyvesnė už izoliuotą žodinę savitaigą autogeninės treniruotės metu. Psichinis tonusas glaudžiai susijęs su raumenų tonusu. Todėl tarp organizmo raumenų aktyvumo ir psichinio tonuso yra tarpusavio ryšys, taip pat jie vienas kitą pastiprina. Įdomūs A. Kreindlerio stebėjimai. Jis nustatė, kad kvėpavimo ir judėjimo reakcijos silpnina jaudinimąsi. Todėl psichofizinės treniruotės tikslingos kompleksiskai gydant neurozes.

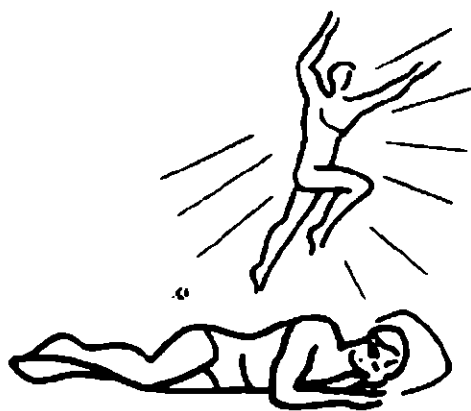
Svarbiausias šių mechanizmų principas yra kūno ir psichikos vienybė. Psichika valdo judesius, o tikslingi specialūs pratimai, paliekantys pėdsakus tiek centrinėje, tiek vegetacinėje nervų sistemoje, taip pat ir sąmonėje, ugdo tinkamo elgesio neįprastomis, kartais jaudinančiomis aplinkybėmis



1 pav. Pagrindinių organizmo veiklos sistemų refleksiniai tarpusavio ryšiai



2 pav. Raumenų ir refleksinės veiklos ryšiai



3 pav. Ideomotorinis veiksmas

buityje ir darbe, įgūdžius. Būtent toks psichologinis požiūris daro efektyvesnę fizinių lavinimą ir gydomąją fizinę kultūrą, taip pat autotreningą.

Visiems yra žinoma, kad treniruočių dinamikai didžiausios įtakos turi psichika, tai yra sąmonė ir emocijos. Priminime, kad sąmonė — tai aukščiausia, tik žmogui būdinga objektyvios realybės atspindžio forma. Ji, kaip aukščiausia nervų sistemos reguliuojamoji funkcija, stimuliuoja smegenų bioritmus ir emocinį-prasminį žmogaus veržimąsi į harmoningą vystymąsi. Emocijos — tai labai subjektyvi ir atspindinti visų rūšių žmogaus išgyvenimus būseną. Atitinkamas (apsauginis) emocijų nervinio mechanizmo dirginimas pakeičia pagrindines fiziologines funkcijas ir padeda formuoti žmogaus moralines bei valios savybes.

Ypač svarbūs fiziniai pratimai didinant organizmo rezervines jėgas. Tai įtikinamai patvirtina M. Mogendovičiaus teorija apie motorinį-visceralinį, iš jų smegenų ir vidaus organų veiklos, reguliavimą. Ši teorija paaiškina neurodinaminę (aktyvią) raumenų ir nervų sistemos sąveiką ir apsauginių-prisitaikomųjų jėgų panaudojimą organizmo procesams tikslingai reguliuoti ir sveikame, ir liguistame organizme.

Nervinių procesų sąveikos mechanizme ypatingas vaidmuo tenka mūsų sąmonei.

Aktyvaus sąmoningumo svarba

Tarybinės fizinės ir gydomosios fizinės kultūros treniruočių sistema grindžiama aktyvaus sąmoningumo principu. Fizinėje kultūroje ir medicinoje tikslingumas nuo seno verti-



4 pav. Savitaiga:

a — veido išraiška būdraujant; *b* — įteigto miego metu; *c* — fiziologinio miego metu

namas kaip galingas veiksnys, padedantis mobilizuoti apsaugines ir sveiko, ir sergančio žmogaus organizmo jėgas. Sąmoningais veiksmais ligonis sugeba „neįsijausti“ į ligą ir apsisaugoti nuo patologinio jaudinimo židinio, vadinamo dominante, susidarymo.

Mokymas apie dominantę (vyraujančią jaudinimo židinį) yra išvystytas akademiko A. Uchtomskio. Jis nustatė, kad dėl ligos arba emocinio pervargimo sudirgintas nervinis centras savo jėgas stiprina pašaliniais impulsais ir normaliomis, ir pataloginėmis sąlygomis. Priklausomai nuo sujaudinimo stiprumo jis pristabdo kitus tuo metu vykstančius procesus (atsakomąsias reakcijas į dirgiklį). Dominantės principas — tai bendras centrinės nervų sistemos veiklos principas.

Atsižvelgiant į žmogaus profesiją, jo charakterį, temperamentą, pomėgius, bendrą organizmo atsparumą, reakciją į neigiamas buitines ir tarnybines situacijas, taip pat klimato pakitimus, dominantės gali būti visiškai skirtingos.

Dėl ligos formuojasi iškreipta dominantė, kuri yra vyraujantis jaudinimo židinys. Šios dominantės veikimą stiprina daugelis pašalinių impulsų: pokalbis apie ligas, medicininių žinytų apie ligos atsiradimą, eigą, baigtį skaitymas ir kt. Dominantė, lyg įgaudama jėgų, vis labiau stabdo normalius refleksus (atsakomąsias reakcijas į dirgiklį). Dėl to sutrinka daugelis organizmo funkcijų. Kad netaptume dominantės auka, pradėkime jai vadovauti — to ir moko mus psichofizinės treniruotės.

Fizinės kultūros psichofizinė kryptis

Žinoti psichohigienos ir psichoterapijos elementus naudinga ir sveikiems, ir ligoniams, ir sveikstantiesiems. Mūsų nuomone, rekomenduojamas pratimų kompleksas, kaip teigiamas (apsauginis) jaudinimo režimas, tinka kiekvienam, ugdančiam tikėjimą savo organizmo apsauginėmis jėgomis. Tokių treniruočių tikslas — atstatyti darbingumą ir palaikyti gerą nuotaiką. Psichofizinė treniruotė pamažu stiprina tikėjimą smegenų ir organizmo rezervinėmis jėgomis ir jautimą, kad jų daugėja, taip pat padeda įsisąmoninti principą: gydytojas gydo, o gamta išgydo, grąžindama prarastas jėgas su kaupu.

Psichofizinę treniruotę galima suskirstyti į keletą etapų:

1. Patologinė dominantė susilpnėja, nes dėmesys nukreipiamas kvėpavimui reguliuoti ir nustatyti tarpusavio ryšiui tarp kvėpavimo ir vidinio komforto jausmo suvokimo (2 pamoka).

2. Kontroliuojamas kvėpavimas derinamas su raumenų įtampa ir atpalaidavimu, kol atsiranda malonus nuovargis ir lengvumas (3—4 pamokos).

3. Skausmas slopinamas taškiniu (pirštais) savimasažu (10 pamoka).

4. Raumenų ir proto relaksacijos derinamos, kol nusiraminama bei apima fizinė ir psichinė palaima (3—4 ir 7 pamokos).

5. Tam tikri kvėpavimo pratimai derinami su nustatytais pozomis ir žodiniu tekstu-formule (7 pamoka).

6. Ugdomas aktyvus dėmesys bei susikaupimas ir mokoma nuotaiką keisti pagal Pavlovo „džiaugsmo fenomeną“ (3—7 pamokos).

7. Mokomasi bendrauti su žmonėmis (8 pamoka).

Reikia pabrėžti ir didžiulę aplinkos svarbą sveikatai atstatyti ir jos rezervams padidinti.

Aplinkos veiksniai didina sveikatos rezervus

Gamta žmogų apdovanojo iš tiesų neribotomis galimybėmis. Mūsų visuomenės ir tarybinės sveikatos apsaugos sąlygomis psichofiziologinio reguliavimo centrai jas gali padidinti taip, kad žmogus bus dešimteriopai protingesnis, gražesnis, dvasiškai turtingesnis. Kitaip tariant; žmogus ne tik privalo laikytis gamtos dėsnių, bet ir, juos pažindamas, jiems paklusdamas ir juos valdydamas, keisti aplinką.

Laikas priminti, kad fiziologinių organizmo procesų ritmas susijęs su gamtos reiškiniais, ypač Saulės radiacijos ir magnetinio Žemės lauko, ritmu. Fiziologines funkcijas keičia ir kiti aplinkos veiksniai, jos taip pat priklauso nuo metų laiko, nuo maisto produktuose esamų vitaminų ir mineralinių druskų. Visų šių veiksnių visuma (skirtingo efektyvumo dirgikliai) arba stimuliuojamai, arba slopinamai veikia žmogaus savijautą ir gyvybiškai svarbias jo organizmo funkcijas. Visiškai natūralu, kad žmogus turi derintis prie gamtos reiškiniai ir jų svyravimų ritmo. Psichofiziniai pratimai ir organizmo grūdinimas žmogų padaro mažiau priklausomą nuo meteorologinių sąlygų ir oro permainų, padeda jam suartėti su gamta.

Gėrintis gamta, paveikslu, muzika, daugiau ar mažiau pakinta centrinės nervų sistemos veikla: raumenų tonusas (įsitempimas), hormonų sekrecija, o tai teigiamai veikia viso organizmo trofiką (maitinimą). Kad smegenys normaliai veiktų, reikalingi ne tik deguonis ir maistas, bet ir jutimo organų (sensorinė) informacija. Psichiką ypač stimuliuoja nauji įspūdžiai, sukeliantys teigiamas emocijas.

Veikiamas gamtos, žmogus aprimsta, o tai padeda jam pakilti virš kasdieninių smulkmenų. Susitvardęs jis įgyja galimybę gamtą stebėti lyg pro padidinamąjį stiklą: tai priartindamas patikusius objektus,— medžius, upės vingius, kalvas ir giraites,— tai vėl juos nutolindamas. Didžioje gamtos ramybėje ir Visatos beribėje erdvėje ištirpsta aistros ir nesantaika.

Iš tikrųjų, nuo to momento, kai Jurijus Gagarinas pirmą kartą žmonijos istorijoje „pralaužė skylę“ į beribes Kosmoso platybes, Žemės žmonės pasijuto esą ne tik savo planetos, bet kažkiek ir Kosmoso gyventojai. E. Mieželaitis apie žmogų vaizdžiai sako taip: „Dvi mano kojos remias į Žemės rutulį. Dvi mano rankos paremia Saulės kamuolį“. Dieną ir naktį mes skriejame tarp kosminių šviesulių Galaktikoje ir mūsų organizmas yra veikiamas kosminių bangų ritmo.

Senėjimas ir organizmo atsinaujinimo galimybės

Senėjimo profilaktikos problema pastaruoju laiku darosi ypač aktuali. Gerontologai pastebėjo, kad: 1) vidutinė gyvenimo trukmė beveik nebeilgėja; 2) produktyviausio, žydinčio amžiaus (30—40 metų) žmonių mirtingumas iš esmės padidėjo; 3) prasidėjo ligų, ypač širdies ir kraujagyslių „atjaunėjimas“ (jomis jau serga 35—45 metų vyrai); 4) net mo-

kiniams randama aterosklerozės ir hipertonijos požymių; 5) didėja besigydančiųjų ligoninėse ir poliklinikose skaičius; 6) smarkiai daugėja nutukusiųjų (ir vaikų); 7) vis daugiau suvartojama alkoholio ir tabako.

Visi šie dabarties reiškiniai turi būti detaliam mokslininkui ištirti. Ieškoma „priešnuodžių“ nuo organizmo senėjimo.

Mokslininkai mano, kad sveikatingumo priemonės ir psichofiziniai pratimai, atkuriantys tarpusavio ryšius tarp visų organizmo sistemų ir aplinkos, padeda priešintis pernelyg didelei nervinei-emocinei įtampai ir pagerina bendrą būklę bei darbingumą — kliudo per anksti organizmui susenti. Būtinai reikia pabrėžti, kad senėjimas priklauso ne tik nuo išorinių, bet ir nuo vidinių veiksnių, kurie yra visiškai valdomi (pagal grįžtamąjį ryšį), ir leidžia pratęsti tą gyvenimo tarpsnį, kada visos organizmo galios dar gana gerai realizuojamos. Fizinė kultūra ir psichofizinė treniruotė taip paveikia tokį organizmą, kad jis ilgus metus gali būti aktyvus.

Iš sveikatingumo treniruočių rezultatų galima spręsti, kad greičiau senėjama, kai sumažėja judėjimo ir psichinis krūvis. Tačiau psichofizinių jėgų nuosmukis net pagyvensiems žmonėms yra grįžtamas, jeigu bus užsiiminėjama fizine kultūra, psichofizinėmis treniruotėmis, grūdinamasi. Organizmo atjaunėjimui ypač svarbu žvalumas, optimizmas ir noras gyventi. Šios savybės, kartu su savitvarda, aktyvumu ir suteikiančiu jėgų poilsiu laiduoja veiklą ilgaamžiškumą, kurį puošia geraširdiškumas, gerumas ir gyvenimo išmintis.

I dalis

Būkime savo sveikatos kūrėjais (dešimt psichofizinės treniruotės pamokų)

*Veikla gelbsti nuo mirties. Ji gelbsti
ir nuo baimės, ir nuo silpnybių,
netgi nuo šalčio ir ligų.*

Antuanas de Sent-Egziuperi

Kad psichofizinių treniruočių pratimai ir būdai mums būtų kuo naudingesni, iš pat pradžių juos reikia gerai įsisavinti atsižvelgiant į individualias savybes ir sveikatos būklę.

Pradėdami užsiiminėti, nusiteikime taip, kad reikės rimtai ir laipsniškai įsisavinti dešimt psichofizinės treniruotės pamokų. Kuo atkakliau ir kantriau užsiiminėsite pamoka po pamokos, tuo tvirčiau ir tikriau eisite keliu į aktyvų ir džiugų ilgaamžiškumą, išmoksite savitaigos meno, bendrauti su žmonėmis ir prarastą energiją atkursite dar su tam tikru pertekliumi.

Taigi sėkmės!

Pirmoji pamoka

T u r i n y s: *Panaudosime minčių galią. Gerinsimė kūno laikyseną. Kaip palaikyti į organizmą patenkančio maisto ir susidariusios energijos sunaudojimo balansą.*

Panaudosime minčių galią

Trauka prie dar nepasiekto — žmogui didžiausias impulsas geriausiems jo kūriniais įgyvendinti.

Rabindranatas Tagorė

Psichologų nuomone, mintis yra troškimo motina. Yra žinoma, kad mintys, stiprindamos arba slopindamos vyraujančią centrinėje nervų sistemoje jaudinimo židinį, veikia mūsų sąmonę. Per psichofizines treniruotes būtina ir labai naudinga naudoti tonizuojančią minčių veikimą.

Tonusas — tai raumenų ir nervinių procesų veiklos integralinis lygis (dydis).

Labai svarbu, kad jau nuo ryto mūsų smegenys mintimis gautų impulsų, gebančių visą dieną (buityje, darbe, ilsintis) veikti vidinę nuotaiką, minčių ir kūrybinio aktyvumo tonusą. Juk daugeliu atvejų nuo nuotaikos priklauso visų mūsų nervinių ir psichinių procesų pobūdis ir, kas labai svarbu, mūsų emocinių reakcijų į įvairius dirgiklius optimalus lygis. Nuo mūsų sąmonėje vyraujančios protinės-emocinės nuotaikos labai priklauso, kaip pasielgsime šeimoje, kolektyve, socialinėje aplinkoje.

Nuo minčių, kartais blykstelėjusių akimirksnį, neretai atsiranda sumanymo, nuojautos, emocijų, išgyvenimų pradinis grūdas. Anksčiau ar vėliau (bet neišvengiamai) jis subręsta, sudygsa ir pražysta, veikdamas mūsų sąmonę ir pasąmonę. Jis palieka patvarius pėdsakus tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje atmintyje.

Kiekvienas užsiiminėjantysis psichofizinėmis treniruotėmis turi turėti savą tonizuojančių minčių „kodeksą“. Jame turi būti ir savų minčių, ir minčių, rastų perskaitytose knygo-se arba perimtų iš žmonių, su kuriais bendravo. Labai intelektualių žmonių buvo ir senovėje. Jų mintys ir samprotavimai domina mus ir šiandien. Kai kurie jų yra aktualūs amžius ir tūkstantmečius. Pavyzdžiui, filosofų simpoziume, įvykusiame prieš 2500 metų Romoje, žinomas poetas Fedras apgailestavo, jog „turgavietė užversta Herkulio ir Homero gyvenimo menkiausių smulkmenų aprašymu. O kas gi visapusiškai svarsto tokias kompleksines problemas, kaip žmogaus meilė, protas, judėjimas?“

Sąmoningo aktyvinimo ir nusiteikimo kūrybiniam aktyvumui (esant raumenų relaksacijai) rytinis seansas paprastai veikia kaip I stadijos hipnozės seansas būdraujančias smegenis. I. Pavlovas nustatė, kad snūduriuojant aukštoji nervinė veikla paklūsta ypatingiems dėsningumams: nestiprūs (kaip paprastai „dieninėje“ būsenoje), o silpni dirgikliai mūsų sąmonėje ir atmintyje palieka patvarius pėdsakus. Gerai suvokiamos mintys, išreikštos žodžiais, sapnais, muzikinėmis asociacijomis. Būtent jos efektyviai veikia snūduriuojančio žmogaus smegenis, jų pagrindu formuojasi nauji jaudinimo židiniai (dominantės), kurie padeda atnaujinti ir išryškinti nervinę energiją.

Toks vidinis procesas vadinamas intuicija, įkvėpimu, pagyvėjimu. Jis išjudina mintis ir kūrybinę veiklą nukreipia tikslinga kryptimi.

Kadangi ir gera, ir bloga nuotaika priklauso nuo tonizuojančių minčių krypties, reikia susilaikyti nuo negatyvių minčių.

Kad išmoktume kūrybiškai mąstyti, reikia ugdyti atmintį, dėmesį, susikaupimą ir pastabumą. Kartu su mąstymo treniruotėmis savyje reikia diegti tokias dvasines ir emocines savybes kaip jautrumas, nuoširdumas, kilnumas, ištikimybė, sugebėjimas aukotis. Ypač svarbu tikslingai kurti visuotinę gerovę.

Taigi labai naudinga pamąstyti vos pabudus. Mintys, ypač prieš rytinę mankštą, išbudina smegenis ir sukuria psichologinę nuotaiką, kuri visą dieną rusens širdyje. Pakili nuotaika — gerų emocijų šaltinis, o protinga šypsena — tai generatorius kuriamosios energijos, būtinos mūsų protinio ir fizinio darbo sferoje.

Darbo efektyvumas priklauso nuo vidinio impulso arba

traukos prie dar nepasiekto. Tokia trauka stimuliuoja norą ieškoti, įminti neįmintą, o tai skatina mąstyti, koncentruoti dėmesį, sukuria dvasinį nusiteikimą, kurį M. Gorkis vadina degimu, kūrybiniu nusiteikimu, entuziazmu.

Gyvenimas be kūrybinio nusiteikimo ir aktyvaus siekimo kurti prilygsta apgailėtinam skurdumui pagal principą „Ne mano kiaulės, ne mano pupos“

Žinoma, kiekvienas norėtų, kad jo gyvenimas ir kūrybinė veikla plauktų lygiai, būtų visų pripažinta, suprasta ir gėriama. Dažnai mes norėtume, kad viskas eitų į gera be ypatingų pastangų, stichiškai. Tačiau ko gi būtų vertas gyvenimas be nesėkmių, jėgų įtempimo, priešybių kovos? Kur tada būtų gyvenimo poezija?

Taigi jau nuo ryto reikia sutvirtinti aktyvų kūrybinį nusiteikimą ir planingai „atjungti“ save nuo kenksmingų įpročių. Mes raginame geranoriškai atsisakyti pykčio, pernelyg didelio susirūpinimo, pasyvumo, taip pat rūkymo ir įpročio nuotaiką pagerinti alumi ar vynu.

Higieninis režimas — svarbiausia psichofizinių treniruočių sistemos dalis, kuria mes įgyjame tokį dvasinį-moralinį nusiteikimą, be kurio jokia būdu negalėtume išreikšti savo sugebėjimų ir pajusti laimingų akimirų gyvenimo sraute.

Labai žalinga jausti baimę. Pridursime, kad visos žmogaus baimės atmainos susijusios su baikštumu, abejonėmis ir nepasitikėjimu, tai yra su tais veiksniais, kurie silpnina apsaugines jėgas ir skatina pernelyg stiprią endokrininių liaukų sekreciją, o tai nuodija organizmą. Tą patį galima pasakyti ir apie pavydo bei šmeižto žalą. Negalima nesutikti su rašytoju H. Fyldingu, kuris sakė, jog „pavydas — tai žudantis nuodas, kuris nuodija mūsų dvasią, o šmeižtas — baisesnis ginklas už špagą, nes juo padarytos žaizdos neužgydomos“

Jeigu Jūsų širdyje yra bent truputis baimės, nepasitikėjimo, susirūpinimo, tai kiekvieną rytą, dar lovoje, prieš visiškai pabusdami, atlikite autogeninės treniruotės seansą (bent 2—3 minutes) pagal žemiau aprašytą schemą. Būtina sąlyga — toliau gulėkite snūduriuodami ir užsimerkę.

1 pratimas. 1. Kartoti du kartus: „Mano smegenys dar miega ir labai gerai priima žodinę savitaigą“

2. Atkreipti dėmesį į įkvėpimą, iškvėpimą ir nedidelę pauzę iškvėpus. Atitinkamai pagal kvėpavimo fazes mintyse kartoti: „Įkvėpimas, iškvėpimas, pauzė“. Kartoti tris kartus. Taip kvėpuoti ir toliau, tik be pauzių, iškvėpiant pro burną

ilga, silpna srove. Tuo metu įsivaizduoti, kad iškvepiant nuplaukia į erdvę nedraugiški, priešiški jausmai ir įpročiai. Iškvepiant sakyti: „Nyksta nepasitikėjimas, baimė, susirūpinimas“. Kartoti 5—10 kartų.

3. Dabar pusiau pašnabždomis sakyti: „Nervų sistema visiškai pasiruošusi priimti savitaigą“ ir pašnabždomis kartoti iš anksto išmoktas frazes:

- a) „aš tikiu savo organizmo apsauginėmis jėgomis“;
- b) „aš darausi nuoširdesnis, geranoriškesnis ir aktyvesnis“;
- c) „aš laimingas (laiminga) — viskas klostosi vis geriau“

P a s t a b a. Kiekvieną frazę reikia kartoti užsimerkus po 10 kartų. Skaičiuoti pirštais arba čiuopiant virvutės mazgelius. Kvėpuoti negiliai ir laisvai, tai yra taip, kad būtų lengva ir malonu.

Jeigu nuotaika savaimė blogėja, savitaigos seansą reikia atidėti ir atlikti jį bet kuriuo dienos metu kitaip.

II variantas. Atsisėsti patogiai, lyg būtumėte nuvargę. Įsivaizduoti, lyg „suglebote“ prieš saulutę, nesinori net piršto pajudinti. Užsimerkti, kad nebūtų papildomų dirgiklių. Iš pradžių kvėpuoti laisvai ir negiliai (6—8 kartus). Po to įkvėpti pilvu (diafragma) ir iškvėpti pro burną siaura ir silpna srove ir įsivaizduoti, kad ta srove lyg spirale apgaubiate visą kūną — nuo kojų iki kaklo. Šį pratimą kartoti 6—8 kartus ir iškvepiant kiekvieną kartą mintyse kartoti: „Savo sąmonę atitveriu nuo nemalonių emocijų“ Iškvepiant paskutinius du kartus sakyti: „Dabar apsaugotas nuo nemalonių emocijų“

Baigus pratimą, įtempti rankų ir kojų raumenis ir vėl juos atpalaiduoti. Du tris kartus pakvėpuoti imituoju žiovilį. Po to atsistoti, pažvelgti į veidrodį ir nusišypsoti, prisiminus ką nors labai malonaus.

Pabaigai jūsų dėmesiui siūlome keletą nuomonių, malonių autoriui. Galimas daiktas, jog jos bus įdomios ir kai kuriems skaitytojams, o galbūt paskatins juos apmąstymams ir kūrybai.

„Kas į gyvenimo paslaptis veržiasi kiekviena mintimi, savo sieloje suranda šaltinį“.

V. Gėtė

„Kūrybinės proto galios lieka bevaisės, jeigu nėra entuziazmo ir valingo tikslingumo“

A. Andropovas

„Žmonės veržiasi išmokyti daug ko, tik ne sugebėjimo mąstyti. Jie stengiasi logiškai samprotuoti, bet nesistengia teisingai mąstyti. Jie tuos du dalykus painioja“

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Teoretikas tiki logika. Jam atrodo, kad jis niekina svajonę, intuiciją ir poeziją. Jis nepastebi, jog jos, šios trys fėjos, paprasčiausiai persirengė, kad jį suviliotų kaip greit įsimylintį berniukštį“

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Bet kokio atradimo pagrindas yra elementari žmogaus emocija, vadinama susižavėjimu“

A. Einšteinas

„Idėjų lakumas toks pat realus kaip vėjas, kaip paukščio skrydis“

R. Bachas

„Apibendrink, bet ne dogmatizuok“

M Keidinas

„Mąstytojai panašūs į erelius, vienodai sklandančius dangaus mėlynėje, aukštai virš žemės, toli nuo kasdienio gyvenimo tuštybės ir lėkštumo“

Džekas Londonas

„Jeigu kasdien stumdaisi tarp žmonių, tai ir kalbėti nėra apie ką“

Antuanas de Sent-Egziuperi

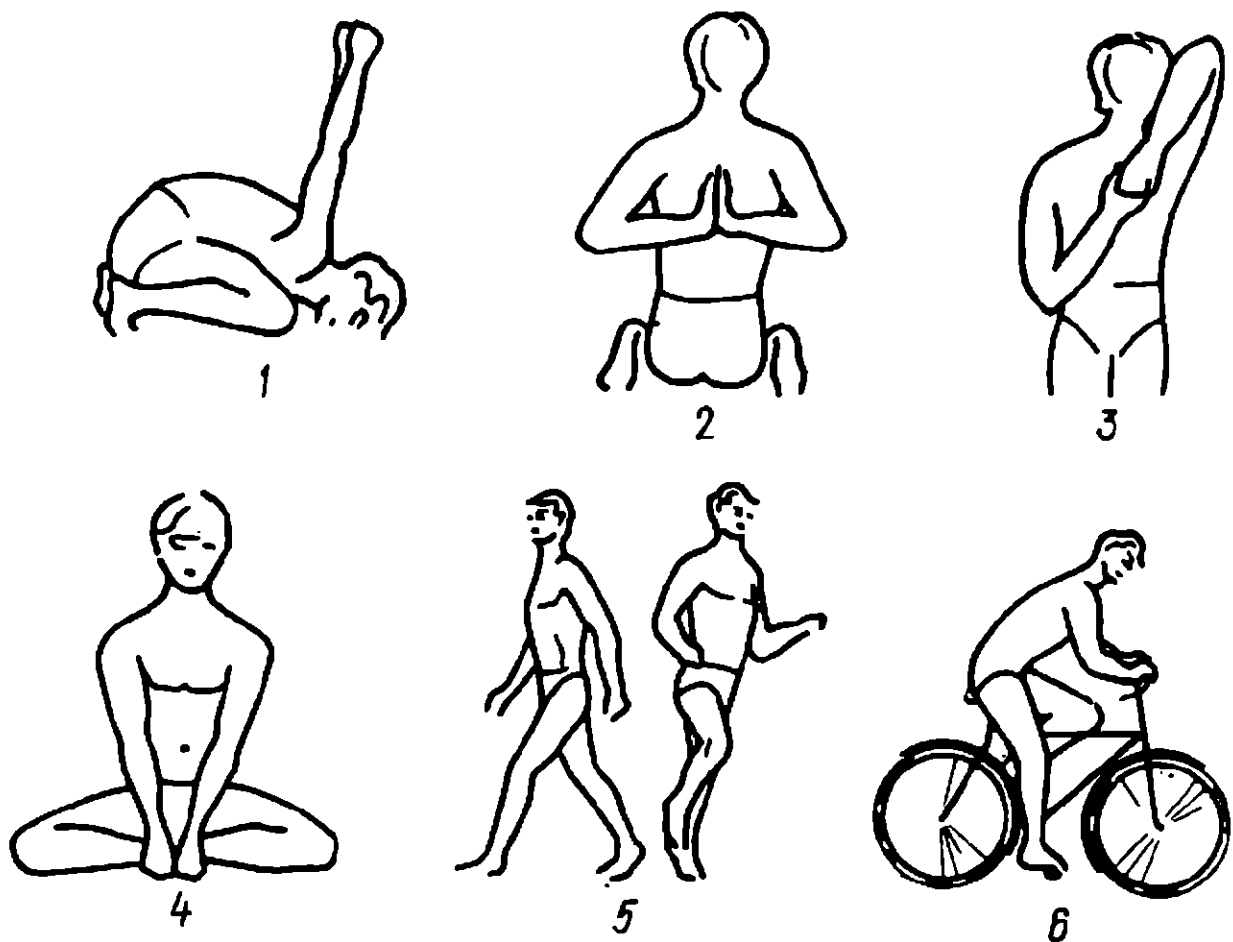
Gerinsime laikyseną

Bloga laikysena, kaip ir nutukimas, yra kliūtis psichofiziniam tobulumui.

Todėl pasistenkite kritiškai įvertinti savo laikyseną. Atsistokite prie spintos prisispaudę nugarą. Suglauskite pėdas, žiūrėkite tiesiai prieš save (galva turi liesti spintą). Rankas nuleiskite prie šonų. Jeigu jūsų delnas netelpa tarp juosmens ir sienos, — laikysena gera; priešingu atveju pilvo preso raumenys silpni ir pilvas traukia stuburą į priekį (lordozė).

Norint sustiprinti nugaros ir pilvo preso raumenis, 2—3 kartus per dieną (prieš valgį) atsistokite prie spintos arba prie sienos taip, kaip nurodyta aukščiau. Kad nebūtų tarpo tarp sienos ir juosmens, įtraukite pilvą (ypač pilvo apačią), o jeigu linkę kūprintis, sulenkite rankas taip, kad pirštai liestų pečius, o alkūnės — liemenį (tuo metu tarpas tarp sienos ir juosmens neturi padidėti).

Šis pratimas (stovint prie sienos) trunka nuo 1 iki 2—3 minučių. Laiką ilginkite pamažu. Kvėpuokite laisvai. Baigę



5. pav. Pratimai taisyklingai laikysenai

„stovėti prie sienos“, pavaikščiokite po kambarį, pakaitomis pakratydami rankas ir kojas. Vėliau paėjękite gražiai išsitiesę (lyg stovėtumėte prie sienos). Kvėpuokite laisvai.

Visą dieną — stovint, sėdint — kaklą reikia laikyti vertikaliai. Sėdint reikia remtis į kėdės atlošą.

Pratimus gerai laikysenai atstatyti reikia atlikinėti 3—4 savaites.

Dėl silpnų nugaros raumenų iškrypsta stuburas (kifoze — stuburo išlinkimas į užpakalį, skolioze — šoninis stuburo iškrypimas). Pažeista natūrali stuburo kreivuma apsunkina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos veiklą, netgi dislokuoja virškinimo trakto organus. Todėl, atliekant rytinės higieninės gimnastikos pratimus, reikia stebėti laikyseną: nesikūprinti, kaklą laikyti vertikaliai, pilvo apačią truputį įtraukti.

Laikysenos defektus ištaisyti labai padeda keturi pratimai, kuriuos reikia atlikti 2—3 kartus per dieną prieš valgį arba praėjus dviem valandoms po jo.

2 pratimas (5 pav., 1). Stovint keletą kartų pakvėpuoti, aktyvinant iškvėpimą (antroje iškvėpimo pusėje įtraukti pilvą). Paskui įkvėpti, iškvėpiant atsisėsti ant kulnų tokia poza, kaip parodyta paveiksle. Antrą kartą įkvėpti klūpant nuleistomis rankomis, o iškvėpiant vėl atsisėsti. Taip kartoti 6—8 kartus iš eilės.

3 pratimas (5 pav., 2). Atsisėsti tarp kulnų kaip parodyta paveiksle, rankas sulenkti už nugaros, delnus sudėti pirštais į viršų (kaklą laikyti vertikaliai). Taip sėdėti 10—30 sekundžių, po to atsistoti, pavaikščioti ir vėl atsisėsti kaip pirmiau. Kartoti 6—8—12 kartų.

Šį pratimą paprasčiau yra atlikti einant, o norint stiprinti nugaros raumenis, jį galima atlikti tai stovint, tai sėdint.

4 pratimas (5 pav., 3). Iš pradžių stovint, vėliau einant rankų pirštus sukabinti taip, kaip parodyta paveiksle. Kas 5—10 sekundžių keisti rankų padėtį. Jeigu yra šoninis stuburo iškrypimas, reikia patikrinti, kaip laikant rankas stuburo kreivumas sumažėja — taip pratimus reikia atlikti daug kartų. Kvėpuoti laisvai.

5 pratimas (5 pav., 4). Sėdint ant kilimėlio „turkiškai“ arba taip, kaip parodyta paveiksle (kojos sulenktos, pėdos suglaustos, kaklas vertikaliai, smakras truputį pakeltas). Kvėpuoti laisvai, negiliai.

Sis pratimas naudingas vaikams, kurie mėgsta sėdėti prie televizoriaus. Iš pradžių, kol raumenys nesutvirtėję, galima kas 20—30 sekundžių įtempto sėdėjimo truputį atsipalaiduoti.

Laikyseną, kaip ir visą žmogaus sveikatą, neigiamai veikia nutukimas: pilvo preso raumenys silpnėja, riebalų daugiausia kaupiasi ant pilvo. Kad taip neatsitiktų, būtina kartu su aukščiau aprašytais pratimais specialiai stiprinti pilvo raumenis lėtai vaikstant.

6 pratimas. Žengiant 2 žingsnius, negiliai įkvėpti (truputį išsipučia pilvas), žengiant kitus 2 žingsnius, — iškvėpti stipriai įtraukiant pilvą (nuo pakrūtinio iki apačios). Pratimas paprastas, bet iš pradžių jam atlikti reikės valios. Pratimą kartoti du kartus per dieną (galima einant į darbą ir grįžtant iš jo) po 10—30—60 kartų. Kaskart pratimų atlikti vis daugiau.

Kaip palaikyti į organizmą patenkančio maisto ir susidariusios energijos sunaudojimo balansą

Kad žmogus nenutuktų, neužtenka vien nepersivalgyti. Organizmui reikalingas fizinis krūvis — tai jam padės įsisavinti tą deguonies kiekį, kuris yra būtinas palaikyti sveikatai. Geriausia krūvio rūšis (jeigu leidžia gydytojas) yra ėjimo ir bėgimo ristele kaitaliojimas 4 km distancijoje. Žmonėms iki

60—70 metų fizinį krūvį galima nustatyti pagal žemiau pateiktas rekomendacijas (vyresniems kaip 60—70 metų asmenims krūvį nustato gydytojas).

7 pratimas (5 pav.). 15 sekundžių skaičiuoti pulsą esant ramybės būsenai ir gautą skaičių padauginti iš 4. Paskui per 20 sekundžių reikia 10 kartų pritūpti (įkvėpti tupiant — viena sekundė, iškvėpti stojant — antra sekundė). Po pritūpimų pulsą skaičiuoti taip kaip ir ramybės būsenoje.

Jeigu pulsas skirsis ne daugiau kaip 10 tvinksnių, tai eiti—bėgti ristele galima vidutiniu greičiu (5—6,5 km/h arba važiuoti dviračiu 8—16 km/h); jeigu pulsas skirsis ne daugiau kaip 20 tvinksnių, tai eiti—bėgti galima lėtai (3—3,5 km/h arba dviračiu 5—8 km/h) ir jeigu pulso skirtumas ne didesnis kaip 30, eiti—bėgti arba važiuoti dviračiu galima labai lėtai (2,5—3 km/h). Jeigu pulsas prieš pritūpimus ir po jų skiriasi daugiau kaip 35—40 tvinksnių, tai fizinio krūvio metodiką reikia derinti su gydomosios fizinės kultūros specialistu.

1 lentelė. Kokiai medicininei grupei save priskirti

Grupė	Bendra grupės charakteristika	Profesija pagal darbinės veiklos intensyvumą
1 grupė	Sveiki, sistemingai dirbantys fizinį darbą arba užsiiminėjantys fizine kultūra (prisitaikę prie fizinio krūvio) žmonės	Fiziškai labai aktyvūs (statybininkai ir žemės ūkio darbininkai, metalurgai, kalnakasiai, šachtininkai, miškakirčiai, krovikai, plieno gamintojai, kelių darbininkai ir kt.)
2 grupė	Sveiki, nedirbantys fizinio darbo, neužsiiminėjantys fizine kultūra (neprisitaikę prie fizinio krūvio) žmonės	Fiziškai vidutiniškai aktyvūs (aparnavimo sferos ir automatizuotos gamyklos darbininkai, vairuotojai, pardavėjai, sanitarai, staklininkės, namų šeimininkės, paštininkai, tramvajų, autobusų, traukinių, metro konduktorai bei vairuotojai ir kt.)
3 grupė	Įvairiomis lėtinėmis ligomis, netrukdančiomis dirbti įprastą darbą ir triūsti buityje (praktiškai sveiki) sergantys žmonės	Fiziškai mažai aktyvūs (kancelijų ir mokslo darbuotojai, tarnautojai, mokytojai, gydytojai, inžinieriai, valdymo pultų darbuotojai, juristai, ekonomistai, architektai, dailininkai, rašytojai, studentai, mašinistai, dispečeriai, nedirbantys pensininkai ir kt.)

Priminsime, kad visi be išimties eiti—bėgti turi pradėti labai lėtai.

Šios metodikos efektyvumas pasireiškė tuo, kad pamažu pradės mažėti apimtis per juosmenį ir per pilvą, o tai labai svarbu; ir kvėpuoti pro nosį einant—bėgant ristele bus vis lengviau ir maloniau. Jeigu ir valgysite tik pajutę lengvą alkį, tai nereikalinga kūno masė būtinai mažės. Per mėnesį ji gali sumažėti iki 3 kg.

Aktyvus ilgaamžiškumas ir darbinė ištvermė labai priklauso nuo racionalaus darbo ritmo ir aktyvaus poilsio, į kurio programą tikslinga įjungti įvairiausių rūšių fizinius pratimus ir judrius žaidimus.

Nustatyta, kad aktyvus poilsis duoda geriausių rezultatų, jeigu jo intensyvumas ir trukmė skiriama atsižvelgiant į

2 lentelė. Fizinio krūvio intensyvumas ir trukmė aktyviai ilsintis

Užsiėmimas	Medicininės
	pirmoji
Rytinė higieninė mankšta	12—16 pratimų kompleksas; kartoti 8—12 kartų; užsiėmimų trukmė — 15—20 min.
Sveikatingumo mankšta	30 pratimų kompleksas; kiekvieną pratimą kartoti 12 kartų
Dozuotas ėjimas	a) 4—6 km lygia vietoje 7—8 km/h greičiu (120—130 žingsnių per min.) b) 3—4 km smėlėtu keliu 5 km/h greičiu c) 3—4 km terenku 15° kampu 6 km/h greičiu
Dozuotas bėgimas	1-ąją savaitę: 800 m bėgti (250—300 m/min greičiu) + 400 m greitai eiti (6 km/h greičiu) + 800 m bėgti
Važiavimas dviračiu	iki 30—50 km lygia ir raižyta vietoje 20 km/h greičiu
Plaukimas	15—20 min. vidutiniu greičiu (50—70 m/min)
Slidinėjimas	20 km lygia ir raižyta vietoje 12 km/h greičiu

užsiiminėjančiųjų darbinį krūvį, jų fizinį pasiruošimą ir sveikatos būklę.

Remdamasis šiais rodikliais, kiekvienas gali apytikriai nustatyti savo medicininę grupę, sveikatingumo kompleksą ir treniruotės intensyvumą. Sprendžiant šiuos klausimus, jums padės specialios lentelės, sudarytos tarybinių mokslininkų (I. Lichnickajos, L. Butčenko, Z. Gripšpano, M. Charlamovo ir kt.) — žr. 1 ir 2 lenteles.

Užsiiminėjant pagal sveikatingumo programą, reikia stengtis nepervargti. Pervargimo požymiai yra šie: sudirgimas, nemiga, nemalonūs jautimai krūtinėje, ilgą laiką padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas, suglebimas. Atsiradus šiems požymiams, treniruotes reikia laikinai nutraukti ir pasitarti su gydytoju, kad šis peržiūrėtų judėjimo normas.

grupės	
antroji	trečioji
8—12 pratimų kompleksas; kartoti 6—8 kartus; užsiėmimų trukmė — 10—15 min.	8—10 pratimų kompleksas, kartoti 4—6 kartus; užsiėmimų trukmė — 10 min.
25 pratimų kompleksas; kiekvieną pratimą kartoti 8 kartus	20 pratimų kompleksas, kiekvieną pratimą kartoti 6 kartus
a) 3—4 km lygia vietoje 5—6 km/h greičiu (105—115 žingsnių per min.) b) 2—3 km smėlėtu keliu 5 km/h greičiu c) 2—3 km terenkeru 15° kampu 2 km/h greičiu	a) lygia vietoje 2—3 km 3—4 km/h greičiu (80—90 žingsnių per min.). b) 1—2 km smėlėtu keliu 3 km/h greičiu c) 1—2 km terenkeru 10° kampu 2 km/h greičiu
1-ąją savaitę: 100 m greitai eiti (6 km/h) + 200 m bėgti (180—250 m/min); kartoti 5—6 kartus	1-ąją savaitę: 100 m greitai eiti (6 km/h greičiu) + 100 m bėgti riste; kartoti 3—4 kartus
iki 30 km lygia ir mažai raižyta vietoje 20 km/h greičiu	iki 15 km lygia vietoje 10 km/h greičiu
15—20 min. negreitai (20—50 m/min greičiu) vis pailsint	5—10 min. kas 2—3 min. pailsint, lėtai (10—40 m/min greičiu)
iki 15 km lygia ir mažai raižyta vietoje 9 km/h greičiu	5—6 km lygia vietoje iki 6 km/h greičiu (kai oro temperatūra ne žemesnė kaip 10°C ir vėjo greitis ne didesnis kaip 5 m/s)

Užsiėmimas	Medicininės
	pirmoji

Čiuožimas 1,5–2 val. treniruotės (darbas — 50–70%, pauzės — 30–50%), čiuožimo greitis — 30–35 km/h

Užsiėmimas	Medicininės grupės
	pirmoji

Sportini žaidimai laikas min. (vidutiniškai ne daugiau kaip 1 val.)

	20–30 metų	40–49 metų	50–59 metų	60–69 metų	70 metų	20–30 metų	40–49 metų
Badmintonas	60	40	20	10	5	40	30
Krepšinis	40	20	10	—	—	20	10
Tinklinis	60	40	20	10	5	40	30
Miestučiai	60	60	40	20	10	60	40
Žaidimas kėgliais	60	60	60	40	30	60	60
Stalo tenisas	40	30	10	10	5	30	20
Tenisas	60	40	30	20	5	40	30
Šokiai	90	90	60	40	20	60	40

2 lentelė padės jums nustatyti fizinio krūvio intensyvumą ir trukmę aktyviai ilsintis (atsižvelgiant į medicininę grupę). Tačiau reikia turėti omenyje, kad profesijų klasifikacija pagal darbo grupes duoda tik orientacinį vaizdą apie energijos sąnaudas. Nevisiškai sveikam žmogui reikėtų pradėti nuo gydomosios fizikultūros ir psichofizinės treniruotės.

Antroji pamoka

Turinys. Atstatysime normalų kvėpavimą. Kaip išmokti reguliuoti kvėpavimą. Organizmo atsparumo deguonies trūkumui rodikliai. Ekonomiško kvėpavimo treniruotė. Kaip kvėpuoti vaikstant. Kontrolinės užduotys.

grupės	
antroji	trečioji
iki 1,5 val. treniruotės (darbas — 40—60%, pauzės — 40 — 60%), čiuožimo greitis — iki 30 km/h	iki 1 val. treniruotės (darbas — 30%, pauzės — 70—75%), čiuožimo greitis — 15 km/h

2 lentelės tęsinys

antroji			trečioji				
50—59 metų	60—69 metų	70 metų	20—30 metų	20—49 metų	50—59 metų	60—69 metų	70 metų
20	10	—	20	15	10	5	—
—	—	—	—	—	—	—	—
20	15	—	20	15	10	5	—
20	10	6	40	30	15	—	—
40	30	15	40	30	20	15	10
10	5	—	15	10	—	—	—
20	10	—	20	15	10	5	—
10	60	10	30	20	15	10	—

Atstatysime normalų kvėpavimą

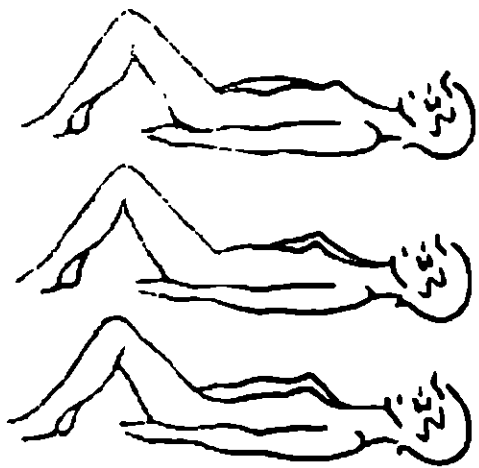
Žmogaus gyvenimo pagrindas — ritmas, duotas kiekvienam gamtos, kvėpavimu.

K. Stanislavskis

Atsisėskite patogiai, kad raumenys neįsitemptų. Užsimerkite ir įsivaizduokite, kad viskas organizme vyksta ritmingai, vienodais laiko tarpais. Susikaupkite ir įsivaizduokite, jog įkvėpimas, iškvėpimas ir pauzė (kvėpavimo sulaikymas) iškvėpus kaitaliojasi.

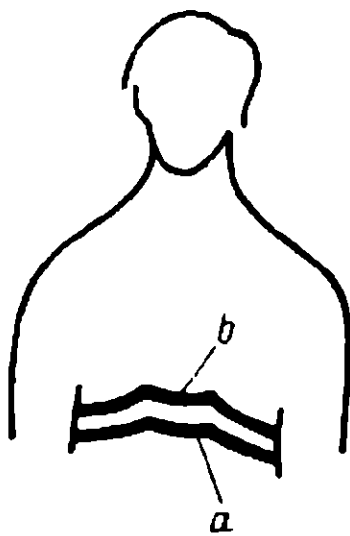
Sveiko žmogaus širdis plaka (sprendžiant pagal pulsą) lygiai, o prieširdžiai ir skilveliai susitraukia ir atsilaudoja ritmingai.

Norint normaliai kvėpuoti, reikia įsisąmoninti, kad diafragma (du jos kupolai) — stipriausias įkvėpimo rau-



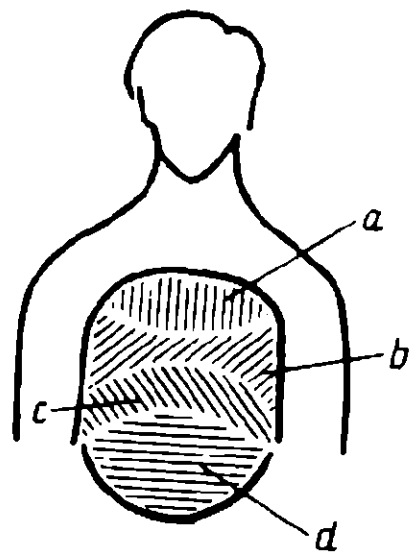
6 pav. Kvėpavimo būdų schema:

diafragminis (viršuje),
krūtininis (viduryje),
harmoningas (apačioje)



7 pav. Diafragmos judesiai:

a — įkvėpiant; b — iškvėpiant



8 pav. Zoninės sąlyginės kvėpavimo rūšys:

a — viršutinis šonkaulinis kvėpavimas; b — krūtininis kvėpavimas; c — viršuti iš diafragmi iš kvėpavimas; d — apatinis diafragminis kvėpavimas; a—d — harmoningas kvėpavimas

muo, o pilvo presas (pilvas) — iškvėpimo. Jeigu šie raumenys dirba normaliai, tai įkvėpiant pilvas truputį išsipučia (diafragma nusileidžia ir spaudžia žarnyną), o iškvėpiant pilvas įdumba (įsitraukia pilvo preso raumenys ir diafragma įgauna kupolo formą). Toks kvėpavimas vadinamas diafragminiu. Mokėti kvėpuoti tokiu kvėpavimu, kaip visiškai harmoningu, būtina, kad efektyvesni būtų tolesni užsiėmimai.

8 pratimas. Diafragminis kvėpavimas lengviausiai įsivadinamas gulint ant nugaros sulenktomis kojomis (6 pav.). Tačiau šitaip kvėpuoti reikia išmokti sėdint ir stovint.

Kvėpavimo ritmas duotas gamtos, todėl kiekvieno žmogaus jis yra individualus ir priklauso nuo bendros sveikatos būklės, emocijų kaitos ir kt. Priminsime, kad kvėpavimo ritmiškumui didelę svarbą teikė vienas iš tarybinės fiziologijos kūrėjų I. Sečenovas. Jis nustatė, kad nuo kvėpavimo ritmo priklauso pailgųjų smegenų elektrinių potencialų ritmai.

Keičiantis kvėpavimo ciklams, keičiasi ir kraujotaka: įkvėpiant širdis greičiau susitraukia, pulso banga greičiau plinta įkvėpiant, lėčiau iškvėpiant, į periferines kraujagysles įkvėpiant kraujo mažiau priteka, o iškvėpiant — daugiau.

Visiems yra žinoma, jog kvėpavimo gimnastika galima reguliuoti nervinius procesus, o tai pasiekama sąmoningai reguliuojant kvėpavimo judesių ritmą ramybės sąlygomis. Dar pasakysime, kad dirbantieji fizinį darbą arba užsiiminė-

jantieji fizine kultūra įpranta fizinį krūvį derinti su geriausiu kvėpavimo ritmu.

Kai įsisavinsite diafragminį kvėpavimą, patikrinkite, ar sugebate harmoningai kvėpuoti, kai įkvėpiant ir iškvėpiant dalyvauja visi kvėpuojamieji raumenys (diafragma, tarpšonkauliniai raumenys ir pilvo presas).

9 pratimas. Geriausiai įgusti harmoningai kvėpuoti taip. Reikia patogiai atsisėsti ir atsiremti nugara į kėdės atlošą. Sėdėti neįsitempus, kaklą laikyti vertikaliai. Iškvėpti taip, kad beveik tuo pačiu metu nusileistų krūtinė ir sumažėtų pilvas. Nekvėpuoti, kol tai malonu. Po to pagalvoti (arba mintyse kartoti), kad, negiliai įkvėpus, kartu neįtemptai truputį išsipučia pilvas ir išsiplečia krūtinė, o iškvėpiant, — nusileidžia krūtinė ir šiek tiek vėliau — įsitraukia pilvas.

Pilnavertį įkvėpimą ir iškvėpimą galima įsivaizduoti ir kitaip, būtent: jausti, kaip įkvėpiant pamažu prisipildo apatinės plaučių dalys (pilvas truputį išsipučia), paskui vidurinės ir viršutinės, o iškvėpiant, atvirkščiai, nusileidžia krūtinė ir tuomet įsitraukia pilvas.

Normaliai kvėpuoti išmokstama per 3—7 dienas, bet tik tuomet, jeigu tuo bus užsiiminėjama 3—4 kartus per dieną prieš valgį bent po 2—3 minutes ir per dieną apie tai bus keletą kartų prisimenama. Nepamirškite, kad jau Aristotelis tvirtino, kad kvėpavimas — tai gyvenimas.

Ramybės būsenoje geriausia kvėpuoti diafragminiu kvėpavimu, nes kvėpavimas suretėja iki 6—10 kartų per minutę. Tai teigiamai veikia nervinių procesų (dirginimo ir slopinimo) pusiausvyrą.

10 pratimas. Jeigu ilgai tenka sėdėti, tai kas 2—3 valandas plaučius reikia pavėdinti tam tikru iškvėpimu — 2—3 kartus ilgai iškvėpiant sakyti „fu-fu“ kiekvieną kartą stipriai įtraukiant pilvą.

Jeigu nėra galimybės pasivaikščioti (3—4—5 km), tai reikia 3 kartus per dieną prie atviro lango 10—12 kartų pakvėpuoti taip: kvėpuoti harmoningai, bet įkvėpti lyg žiovaujant, užsičiaupus. Lėtai iškvėpus nekvėpuoti, kol tai malonu ir lengva. Taip įkvėpti galima iki 20 kartų, jeigu nesvaigsta galva. Jei svaigsta, tai, matyt, jūsų smegenys ilgą laiką negavo pakankamai deguonies. Smegenis normaliai padedama aprūpinti deguonimi po 5—12 dienų, įvaldžius nurodytą kvėpavimo būdą.

Kaip išmokyti reguliuoti kvėpavimą

Sakysime, kad jūs jau išmokote sąmoningai reguliuoti kvėpavimą: kvėpuojate diafragma bei harmoningai ir kasdien su pertrūkiais iškvepiate ir įkvepiate lyg žiovaudami.

Priminsime, jog šie pratimai atliekami ramybės būsenoje. Svarbiausias jų tikslas — palaikyti normalų anglies dioksido ir deguonies santykį kraujyje ir audiniuose. Kad pajustumė, kad tikslas pasiektas, reikia suvokti, jog kvėpuoti lengva. Jeigu organizmas treniruojamas, kad būtų atsparesnis hipoksijai (O_2 stoka audiniuose ir kraujyje), tai iškvėpus nustojame kvėpuoti (apnėja), tuomet reikia vadovautis pojūčiu, kad tokia apnėja (2—3—4 sekundės) nereikalauja valios pastangų, o ramybės sąlygomis ir judant (pavyzdžiui, vaikščiojant) sukelia komfortą ir visiškai nejaučiama dusulio (kai jau reikia kvėpuoti pro burną ir labai dažnai įkvėpti bei iškvėpti).

Dar pasakysime, kad teisūs yra ir tie autoriai, kurie tvirtina, jog kenksminga plaučių hiperventiliacija (deguonies perteklius nepagrįstas organizmo poreikiui), ir tie, kurie laiko, kad žalinga ir hipoksija (deguonies stoka). Taigi organizmui palankus tik normalus deguonies ir anglies dioksido santykis kraujyje.

Tinkamiausias šio santykio rodiklis yra, kaip buvo pasakyta, komforto jautimas (kvėpuoti lengva ir malonu) tiek ramybės sąlygomis, tiek ir dirbant fizinį ar protinį darbą. Paabrėšime, kad fiziologai ir medikai nustatė, jog sveikatai išsaugoti ir darbingumui padidinti labai svarbu stiprinti organizmo atsparumą deguonies stokai. Todėl specialistai šį atsparumą tobulinti ir stiprinti siūlo atliekant pratimus valingai sulaikyti kvėpavimą arba paviršutiniškai kvėpuojant įprastinėmis buitinėmis sąlygomis, arba dinamiškais fiziniais pratimais (ėjimas—bėgimas ristele, važinėjimas dviračiu, plaukymas, žaidimai, sportas, turizmas). Šiam tikslui pasiekti netinkamiausias būdas yra valingas kvėpavimo sulaikymas iki kol įmanoma, nes tuomet išsijungia natūrali kontrolė — paties organizmo automatizmas.

Organizmo atsparumo deguonies trūkumui rodikliai

Suskaičiuokite pulso tvinksnius per vieną minutę. Tuomet įkvėpkite, iškvėpkite ir sulaikykite kvėpavimą (tai vadinama apnėja), kol bus nelabai sunku (tuo metu pirštais užspauskite nosies landas).

Pulso ir apnėjos duomenis (sekundėmis) užrašykite taip:

$\frac{\text{pulsas}}{\text{apnėja}}$ (pavyzdžiui, $\frac{80}{40} = 2$). Kuo mažesnis gautasis rodiklis, tuo organizmas atsparesnis deguonies stokai.

Kadangi deguonies trūkumas neigiamai veikia ne tik atskiras centrinės nervų sistemos dalis, bet ir visas organizmo funkcijas, reikia gerinti organizmo atsparumą deguonies stokai — treniruoti kvėpuojamuosius raumenis (tarpšonkaulinius, diafragmą ir pilvo presą), atstatyti normalų (natūralų) kvėpavimo mechanizmą ir reguliariai gauti nustatytą fizinį krūvį (ėjimas, bėgimas, žaidimai, įvairūs fiziniai pratimai).

Tačiau tęskime bandymą. Dešimt kartų pritūpkite arba atsikelkite nuo kėdės (atsižvelgdami į bendrą sveikatos būklę). Judesių tempas vidutinis: per sekundę pritūpti, per kitą — atsistoti. Iškvėpti tupiant. Atlikę užduotį, 4 minutes ilsėkitės sėdėdami, ramiai kvėpuokite. Po to suskaičiuokite pulsą ir nustatykite apnėją. Jeigu rodiklis mažesnis už pirminį, buvusį ramybės sąlygomis, tai organizmo atsparumas deguonies stokai treniruočių dėka didėja. Jeigu rodiklis pailsėjus didėja, laikinai reikia sumažinti krūvį, o kartais ir pasitarti su gydytoju dėl bendros sveikatos būklės.

Organizmo atsparumo deguonies stokai rodiklio sumažėjimas daugiausia priklauso nuo pagerėjusios širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos veiklos, o tai svarbu ir pastoviai organizmo vidinei terpei (homeostazei) palaikyti.

Šį rodiklį siūloma tikrinti du kartus per mėnesį. Reguliariai atliekant kvėpavimo užduotis ir fizinius pratimus, šis rodiklis vis didės. Dar pasakysime, jeigu negiliai iškvėpus nekvėpuojame (kol malonu) 40—60 sekundžių, tai deguonies ir anglies dioksido santykis organizme yra normalus.

Ekonomiško kvėpavimo treniruotė

11 pratimas. Atlikti pagal 3 lentelę, sėdint gerai išvėdintame kambaryje. 3 lentelėje yra 7 užduotys. Pradėti reikia nuo pirmosios užduoties, o pereiti prie kitos tik tuomet, kai per savaitę įsisavintąją užduotį atliksite lengvai, laisvai. Pirmąsias keturias užduotis reikia atlikti 2—3—4 kartus iš eilės, kasdien 1—3 kartus didinti pratimų skaičių atsižvelgiant į savijautą. Pagal 3 lentelę pratimus galima kartoti keletą kartų per dieną prieš valgį.

Kai visos užduotys bus gerai įsisavintos, tuomet jas iš

3 lentelė. Kvėpavimo pratimų trukmė (sekundėmis)

Kvėpavimo fazė	Užduoties numeris						
	1	2	3	4	5	6	7
Įkvėpimas	4	4	3	3	2	2	2
Iškvėpimas	4	5	6	6	8	8	8
Pauzė	2	2	2	3	3	4	5
Iš viso	10	11	11	12	13	14	15

eilės galima atlikti po vieną kartą. Pagerėjus organizmo atsparumo $\frac{\text{pulsas}}{\text{apnėja}}$ rodikliui, visas užduotis galima atlikti ir

po daugiau kartų.

12 pratimas. Atliekant kvėpavimo pratimus, kvėpuoti reikia pro abi nosies landas, neįtemptai. Įkvėpti tyliai, bet giliai. Sulaikius kvėpavimą (pauzė), neįsitempti.

Šie kvėpavimo pratimai padės palaipsniui įgusti harmoningai ir natūraliai rečiau kvėpuoti, treniruos kvėpavimo sistemos reguliavimą ir ekonomišką deguonies panaudojimą organizme ramybės sąlygomis.

Šie kvėpavimo pratimai tonizuoja organizmą, reguliuoja nervinių procesų pusiausvyrą ir padeda palaikyti pastovias organizmo fiziologines funkcijas. Priminsime, kad pratimų efektyvumas priklauso ir nuo normalios kraujotakos, virškinimo ir išskiriamosios sistemų veiklos. Jeigu atsparumo deguonies stokai rodiklis nemažėja, užsiėmimus pagal 3 lentelę laikinai reikia nutraukti ir su kardiologu pasitarti dėl pasivaikščiojimų pėsčiomis krūvio. Vaikščioti, kaip žinome, galima visiems: ir sveikiems, ir ligoniams, ir sveikstantiesiems.

Kaip kvėpuoti vaikstant

Vaikstant įprastu žingsniu (kai kvėpuoti lengva, nėra dusulio), reikia kvėpuoti harmoningai, daugiausia dėmesio kreipiant į aktyvų iškvėpimą, baigiant iškvėpti įtraukti pilvo apačią. Nuo krūvio ir iškvėpimo aktyvumo visuomet priklausys, kaip giliai ir pilnai įkvėpsite. Aktyvus iškvėpimas tuo pačiu stiprina ir pilvo raumenis. Tačiau atkreipsime dėmesį į tai, kad sergantiesiems hiperacidiniu gastritu iškvėpiant negalima labai smarkiai įtraukti pilvo, kad nesustiprėtų moto-

rinė bei sekrecinė skrandžio veikla ir nepadidėtų skrandžio sulčių rugštingumas.

13 pratimas. Vaikstant reikia kvėpuoti ritmingai: įkvėpti ir iškvėpti. Pavyzdžiui, žengus keturis žingsnius — įkvėpti, kitus keturis — iškvėpti. Šitoks kvėpavimo ritmas turi būti visiškai individualus, nes kvėpavimo sistemos reguliavimas priklauso nuo daugelio veiksnių (bendros sveikatos būklės, amžiaus, treniruotumo, kūno masės, hemoglobino kiekio kraujyje, atsparumo deguonies stokai ir kt.).

Renkantis individualų kvėpavimo ritmą vaikščiojant, bėgant ristele arba kaitaliojant ėjimą—bėgimą—ėjimą, reikia vadovautis aukščiau aprašytais subjektyviais ir objektyviais rodikliais.

Visų išvykų pėsčiomis maršrutą arba laiką pamažu reikia ilginti: ėjimą nuo 2 iki 4—6—8 km (per 2—3 kartus), ėjimą—bėgimą—ėjimą iki 20 min., bėgimą ristele — 2—4—6—8 min.

Užsiėmimų intensyvumas priklauso nuo judėjimo tempo (greičio) ir trukmės. Praktiškai sveiki žmonės didžiausią dėmesį turi kreipti į tempą, o silpnesni ir pagyvenę turi vaikščioti ilgiau, bet lėčiau. Niekuomet fizinis krūvis neturi sukelti dusulio. Nors krūvis pamažu ir didinamas, kvėpuoti turi būti lengva ir pulsas po 4—10 minučių poilsio vėl turi būti toks pat kaip pirmiau. Priminsime, kad ilsintis po užsiėmimo reikia kvėpuoti giliau, kad greičiau sunormalėtų organizmo funkcijos. Fiziologai laiko, jog ilsintis (po užsiėmimo) organizmui reikia daugiau deguonies negu per užsiėmimą. Be to, pagyvenę žmonės nuo jokio krūvio (nei fizinio, nei protinio) neturi nuvargti. Taigi, esant nors mažiausiam krūviui, reikia laikytis nustatyto darbo ir poilsio ritmo.

Kvėpavimo ritmui dozuotų išvykų metų tobulinti labai tinka šis pratimas: žengiant 4 žingsnius — įkvėpti, o iškvėpti — bėgant ristele (trumpinant žingsnį) per aštuonis skaičius (skaičiuoti taip: viens-ir, du-ir, trys-ir, keturi-ir). Šį pratimą patogų atlikti gamtoje.

Ritmišką kvėpavimą galima atstatyti ir taip. Atsistoti per pusę žingsnio nuo sienos veidu į ją. Pusiau sulenktų rankų pirštais atsiremti į sieną, kad būtų lengva „bėgti“ vietoje neatitraukiant kojų pirštų nuo grindų. „Bėgti“ reikia myniuojant vietoje ir kelius lenkiant taip, kad tuo pačiu metu judės persiduotų ir pečių sąnariams. Kvėpuoti taip: minant 4 kartus — įkvėpti, minant sekančius 4 kartus — iškvėpti. Taip kvėpuoti 1 minutę. Truputį pailsėjus pabandyti padaryti

pauzę po iškvėpimo: įkvėpti per 4 skaičius, per tiek pat laiko iškvėpti, pauzė per 2—4 skaičius. Palaipsniui iškvėpus, kvėpavimą sulaikyti vis ilgiau (nuo 1 iki 3 minučių).

Jeigu nusilpę tarpšonkauliniai kvėpuojamieji raumenys, tai naudinga, paėjus 10—20 metrų, įkvėpti per 2 žingsnius ir iškvėpti taip pat per 2 žingsnius. Kvėpuoti harmoningai (kad įkvepiant ir iškvepiant beveik vienu metu dalyvautų diafragma ir krūtinė).

Kad būtų įdomiau ir psichologiniu požiūriu naudinga, vaikstant iškvėpti švilpaujant mėgstamą melodiją. Jeigu gerai išsina, galima švilpauti ir įkvepiant (pro burną siaura srovele). Kai oras šiltas, einant vidutiniu greičiu malonu staigiai įkvėpti pro burną švilpaujant. Toks kvėpavimas greitai atitraukia nuo nemalonių minčių, ir organizmas darosi atsparesnis deguonies stokai.

Lipant į kalnelį arba laiptais, įkvėpti reikia truputį ilgiau, o iškvėpti greičiau ir aktyviau; leidžiantis reikia pailginti iškvėpimą ir sutrumpinti įkvėpimą.

Kontrolinės užduotys

1. Ar atsirado įprotis rytą pabudus mintimis „atsistoti ant spinduliuojančios gamtos kilimo“, nusišypsoti visanugalinčiam gyvenimui, pajusti džiugių minčių antplūdį?

Jeigu toks įprotis dar ne visai susiformavęs, nors kartą per dieną reikia atlikti savitaigos seansą (žr. 1 pratimą), išmokus atmintinai autotreningo frazes. Be to, 3 lentelėje nurodytais kvėpavimo pratimais reikėtų suaktyvinti smegenų bioritmus ir save psichologiškai nuteikti (mintimis nusakant savo poelgių liniją).

2. Ar galite lengvai ir laisvai (neįsitempę) du tris kartus pakvėpuoti diafragma ir po to harmoningai?

Jeigu ši užduotis dar nevisiškai įsisavinta, kiekvieną dieną prieš valgį pakvėpuokite prie atviro lango (balkone) taip: stipriai iškvėpti į delną (įtraukiant pilvą) ir po nedidelės pauzės lėtai įkvėpti pro nosį lyg žiovaujant. Įkvėpti lyg nugara. Užduotį kartoti 5—10—15 kartų.

3. Ar galite lengvai ir neįsitempę įkvėpimą ir iškvėpimą sulaikyti tiek, kad per minutę kvėpuotumėte tik 10—8—6—4 kartus?

Jeigu šią užduotį atlikti jums dar sunkoka, tai nekvėpuoti reikėtų tik iškvėpus. Jeigu ši užduotis įsisavinta, laikas pradėti užsiiminėti pagal schemą ėjimas—bėgimas—ėjimas

laikantis atitinkamo krūvio (labai lengvo, lengvo ir t.t.). Priminsime, kad mes nerekomenduojame susivilioti valin-
gu kvėpavimo sulaikymu profilaktikos arba gydymo tikslu
be gydytojo, gydomosios fizinės kultūros specialisto leidimo
ir atitinkamos medicininės kontrolės.

Trečioji ir ketvirtoji pamokos

*Turinys. Kaip įsisavinti relaksacijos techniką. Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas. Šypse-
na — saulės sukurtas stebuklas. Džiaugsmo gydomieji bur-
tai. Kontrolinės užduotys.*

Kaip įsisavinti relaksacijos techniką

Laisvas raumenų atsipalaidavimas (relaksacija) grin-
džiamas žmogaus sugebėjimu mintimis atjungti raumenis
nuo impulsų, einančių nuo galvos smegenų motorinių centrų.
Relaksuoti viso kūno raumenys atrodo lyg suglebę. Tuo
metu apima malonus nuovargio, lengvumo jausmas.

Jeigu visus raumenis gerai atpalaiduosime, išnyks nuo-
vargis, nusiraminsime. Atpalaidavę raumenis ir tinkamai
kvėpuodami, jėgas ir darbingumą atstatote taip kaip ir
miegodami.

Išmokti atpalaiduoti visus raumenis rekomenduojama
visiems žmonėms, bet ypač tiems, kurie stipriai ir greitai rea-
guoja į išorinius dirgiklius. Nervingi žmonės linkę perdėti.
Jie greitai atgauna jėgas ir gana greitai nuovargsta. Į dirgik-
lius lėtai ir silpnai reaguojantys žmonės, taip pat hipotoni-
kai (kurių kraujospūdis sumažėjęs), po raumenų atpalaida-
vimo būtinai turi atlikti keletą pratimų (gulint pasitempti
įtempiant galūnių ir viso kūno raumenis; stovint „stumti
sieną“ įtempiant rankų ir kojų raumenis). Tuo metu kvėpuoti
laisvai, bet įtempus jėgas galima iškvėpus truputį sulaikyti
kvėpavimą.

Mokantis atpalaiduoti raumenis, ir buityje reikia vengti
nevalingų judesių — trukčioti pečiais, raukti kaktą, plačiai
mosuoti rankomis ir kt. Vengdami nevalingų judesių, taupo-
me nervų energiją. Tai nereiškia, kad stovėti arba sėdėti rei-
kia atsipalaidavus, rūščia veido išraišką. Veido išraiška vi-
suomet, nepaisant situacijos, turi būti nedirbtina, maloni. Čia
prasideda savitaiga. Įsiminkite taisyklę: atpalaiduodami
raumenis apie nieką negalvokite. Atsipalaiduoti lengviau,

kai įsivaizduojame ant kaktos vėšą, taip pat kvėpavimą deriname su savitaiga: įkvepiu — „mintis aš nuveju lygiai taip“, iškvepiu — „kaip gesinu šviesą, jeigu ji man trukdo“

Kai sugebėsite atpalaiduoti visus kūno raumenis, reikėtų išmokti mintimis sukelti rankų ir kojų (abiejų pakaitomis) šilimo pojūtį. Šiuo pratimu sąmoningai galima reguliuoti kraujo pritekėjimą ir nutekėjimą. Didžiausias atsipalaidavimo laipsnis (pasyvios raumenų būsenos) yra susilpnėjęs jautrumas.

Sąmoningai valdant kvėpavimą ir raumenų tonusą, galima įsisavinti neuromotorinę reguliaciją. Štai kodėl šiuos pratimus reikia įsisavinti atskirai ir kartu su taisyklingu kvėpavimu.

Mūsų metodiką sudaro keletas būdų, padedančių įsisavinti relaksacijos techniką.

Štai šie būdai: 1) imitacija (mėgdžiojimas); 2) patogiai padėtis gulint; 3) pakaitinis raumenų įtempimas ir atpalaidavimas; 4) kvėpavimas „ratu“; 5) žodinis metodas.

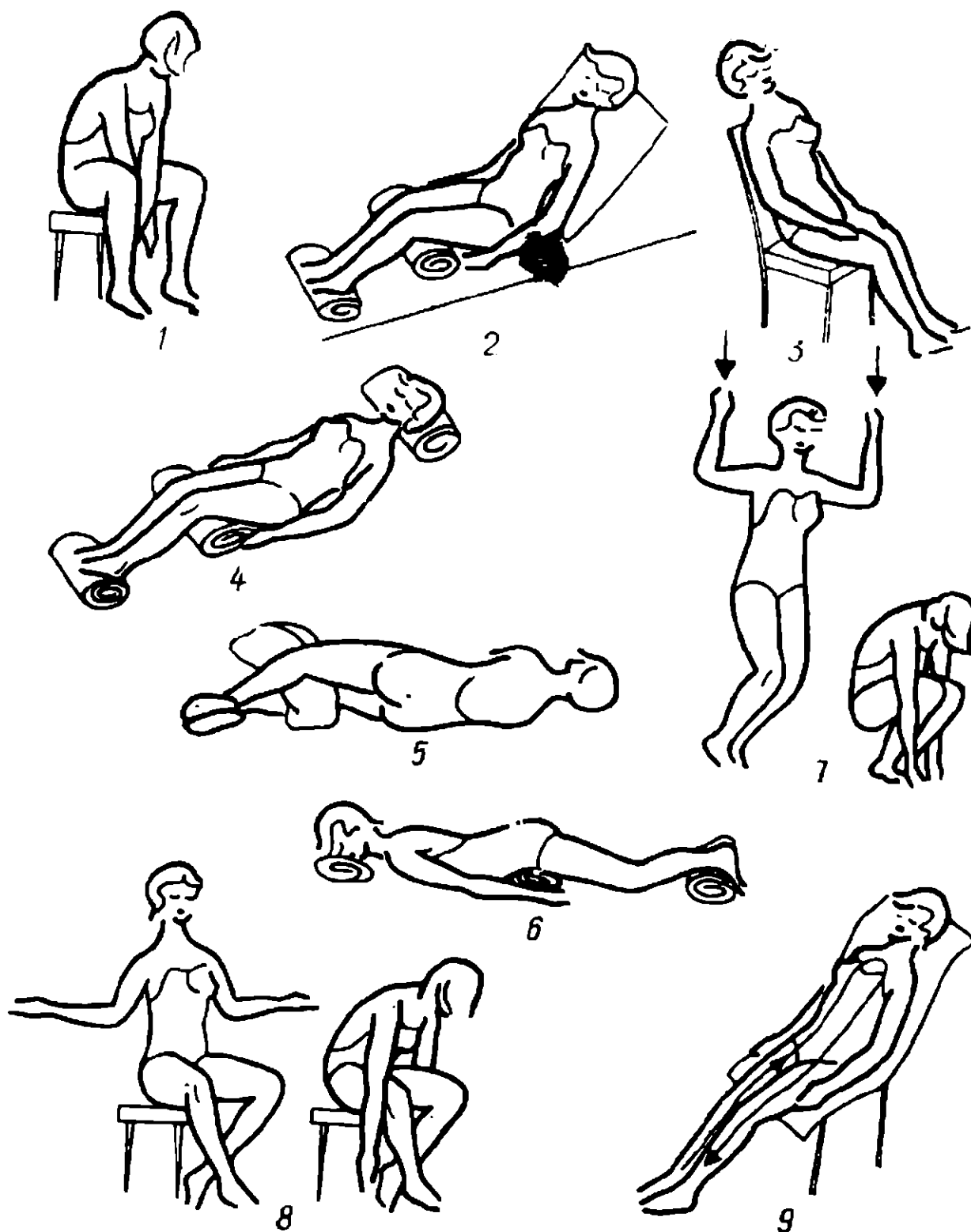
Šiuos būdus galima naudoti atskirai arba kartu atsižvelgiant į individualias ypatybes, padedančias greičiau įsisavinti raumenų relaksaciją.

Ypač naudinga atpalaiduoti tuos raumenis, kurie dirbant visą laiką esti įtempti. Šiuos raumenis paprastai gelia ir skauda. Atsipalaidavimo pratimus reikia derinti su gamybine gimnastika.

14 pratimas — imitacijos (mėgdžiojimo, imitavimo, matyto arba įsivaizduojamo vaizdo, būsenos kartojimo) metodas (9 pav., 1) kartais padeda pajusti tokį tonusą (nervinių centrų sujaudinimo arba organų ir audinių aktyvumo, pavyzdžiui, raumenų įtempimo lygį), kuris vadinamas relaksacija, arba raumenų atsipalaidavimu.

Vadinamoji „vežėjo poza“ — tai ne kas kita kaip snūduriavimas sėdint. Ši poza primena ant pasostės sėdintį vežėją arba vagone sėdintį ir snaudžiantį žmogų.

Šį pratimą rekomenduojame atlikti sėdint ant kėdės krašto arti prie stalo taip, kad kojos būtų pusiau sulenktos ir per pusę žingsnio praskėstos į šalis, rankas (sunertas pirštais) nuleisti tarp kojų (arba atremti į stalo kraštą), liemenį ir galvą palenkti (lyg karotų). Šitai sėdint reikia užsimerkti, negiliai kvėpuoti diafragma (pilvu) ir išilgai stuburo pajusti raumenų atsipalaidavimą. Ši poza padeda pajusti tariamą nesvarumą („kūno lengvumą“). Jeigu dar įsivaizduosite, kad liežuvis pasidarė glebus, o neįsitempęs kaklas „karo“,



9 pav. Patogios padėtys, padedančios pašalinti skausmo jutimą,— 1—6: pratimai; 7 — „traukti lyną“; 8 — „faraono poza“; 9 — kvėpavimas „ratu“

pradėsite snūduriuoti. Toliau likite tokioje pozoje, o į galvą atėjus mintims, sekite kvėpavimą — taip perjungti dėmesį ypač naudinga, jeigu prieš priimdami šią pozą buvome dėl ko nors be nuotaikos. Tokioje pozoje snūduriuokite „kol malonu“, nes jos trukmė priklauso nuo bendros būklės ir vidinio nusiteikimo. Seansą reikia baigti po žodinės savitaigos. Kiekvieną frazę kartoti 3—6 kartus:

„Nuovargio jautimas gerina nervinių centrų veiklą“
 „Aš pailsėjau, nusiraminau“

Raumenų įtempimo ir atsipalaidavimo kaitai pajusti siūlome tris būdus:

1. Sėdint ant kėdės krašto, pakelti vieną pusiau sulenktą koją ir pirštais pajusti „glebius“ kojos raumenis. Arba: sėdint pėdomis spausti grindis ir justi, kad gana stipriai įsitempia kojų raumenys. Paskui kilstelėti pusiau sulenktą koją ir čiuopiant pajusti atsipalaidavusius jos raumenis.

2. Sėdint ant kėdės krašto sulenktomis kojomis (pėdos per pusę žingsnio viena nuo kitos), įsivaizduoti, kad kojų raumenys atsipalaidavę. Rankomis suglausti kelius. Jeigu keliai laisvai ir lengvai atšoka į šonus — jūs jau išmokote sąmoningai atpalaiduoti kojų raumenis. Kaitaliodami kojų raumenų įtempimą ir atpalaidavimą, sergantieji varikoziniu venų uždegimu gali pagerinti veninę kraujotaką, o sergantieji obliteraciniu endarteritu treniruoti galūnių kraujagysles. Raumenis atpalaiduoti ir įtempti reikia ritmingai (patogiu ritmu) ir kvėpuoti diafragma (pilvu).

3. Stovint prieš partnerį, reikia įsivaizduoti, kad rankų raumenys atpalaiduoti. Tuomet partneris sūpuoja jūsų rankas į šonus (laikydamas už plaštakų) 4—6 kartus ir kai rankos yra aukščiausiai pakeltos, staigiai jas paleidžia. Jeigu rankos „krinta“ kaip virvės, reiškia rankų raumenis galite sąmoningai atpalaiduoti.

Šią užduotį galima ir kitaip atlikti — raumenų atsipalaidavimą jausti lyg stovint ant vienos kojos. Tai padaroma kūno svorio centrą sutelkiant ant vienos atraminės kojos.

15 pratimas — patogios gulimos padėties metodas (9 pav., 2—5). Fizinėje kultūroje geriausia kūno padėtis yra viena iš pratimų rūšių, padedančių pašalinti skausmą (pvz., sergant skrandžio opalige, stenokardija ir kt.). Priminsime, kad atpalaiduotos kairiosios rankos supimas (tai daroma lengvai judinant liemenį) kartu su diafragminiu kvėpavimu ir žodine savitaiga („Man vis lengviau, lengviau ir lengviau“) kartais pašalina nemalonius jautimus širdies plote. Sergantiesiems skrandžio opalige skausmas gali praeiti atsigulus tam tikra poza (pavyzdžiui, ant šono, parietus kojas arba kitaip — kaip atrodo geriau) ir kvėpuojant diafragma (pilvu) taip, kad įkvėpimas ir iškvėpimas būtų vos pastebimi. Išmokus sąmoningai (laisvai, aktyviai) atpalaiduoti raumenis, reikia naudotis ir tomis kūno padėtimis, kurios padeda pajusti lengvumą, tariamą kūno nesvarumą.

Padėtis pasirenkama atsižvelgiant į įprastą patologiją padėtį miegant ir į lėtinę ligą. Pavyzdžiui, kai kuriems sergantiesiems stuburo osteochondroze (radikulitu) patogiu išsėtis sėdint, kitiems — gulint ant pilvo arba šono ir kt. Pa-

brėšime, kad geriausia padėtis atpalaiduoti raumenis yra tokia, kurioje per ilgesnį laiką apima nuovargis, lengvumas ir nusiramimas (lyg laisvai, neįsitempę gulėtumėte šiltoje vonioje).

Būnant bet kurioje iš čia paminėtų padėčių, kvėpuoti reikia negiliai, harmoningai, nes tuo metu organizmui reikia nedaug deguonies. Tuo pačiu mintyse reikia sakyti „a-o-um“, jaučiant, jog sakant „a“, prisipildo apatinės plaučių dalys, sakant „o“, — vidurinės ir „um“ — viršutinės (lyg srovė eitų į galvą). Iškvėpti pro burną siaura srove lyg apvyniojant kūną „spirale“ nuo kojų iki galvos. Tuo metu būti užsimerkus ir jeigu iškvėpus dar nesinori kvėpuoti, mintyse pasakyti trumpą frazę „Aš nurimęs, džiugiai nusiteikęs“

Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas

Šis pratimas yra vertingas pagalbinis metodas anksčiau aprašytiesiems, nes perėjimas nuo raumenų įtempimo prie atpalaidavimo ne tik stiprina visiškos relaksacijos įgūdžius, bet kartu padeda greičiau atstatyti sunaudotą energiją. Įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas (ypač ritmingas) yra nervų sistemos vegetacinių centrų gimnastika.

Žemiau aprašysime dvi rūšis šių pratimų, kurių įvairius variantus verta atlikti ne tik mankštinantis rytą, bet ir gydymo bei sveikatingumo tikslu.

16 pratimas — „traukti lyną“ (9 pav., 7). Pratimas atliekamas stovint, kojos išskėstos pečių pločiu. Įsivaizduoti, kad virš galvos, ištiestų rankų aukštyje, kabo lynas. Stiebian-tis — įkvėpti, iškvėpiant lyg sučiupti „lyną“ rankomis ir stipriai traukti žemyn, sulenkiant rankas ir truputį pritupiant. Šį judesį kartoti 2—3 kartus jaučiant raumenų įsitempimą. Atlikus pratimą tris kartus, patogiai atsisėsti ir pagal galimybę atpalaiduoti visus kūno raumenis.

17 pratimas — „faraono poza“ (9 pav., 8). „Faraono poza“ (pavadinimas sąlygiškas) ypatinga tuo, kad padeda nutraukti minčių (ir įkyrių) eigą akimirksniui, kol jūs aktyviai, greitai, susikaupę ir atidžiai atliekate pratimą.

Pratimą atlikti taip: atsisėsti ant kėdės krašto, sulenkinti kojas, pėdas sukryžiuoti taip, kad būtų patogiu remtis kojų pirštais (lyg stiebian-tis). Rankas ištiesti į šonus delnais į viršų, pirštus suspausti į kumščius. Įkvėpti ir sulaukius kvėpavimo (2—3 sekundes) staigiai vienu metu stipriai kojų pirštus prispausti prie grindų, įtempti rankų raumenis (sus-

paudžiant kumščius). Ištempti kaklą ir nuleisti smakrą (jaučiama, kaip įsitempia stuburas), įdėmiai ir atkakliai žiūrėti pirmyn į vieną tašką. Po šios pozos 10—20 sekundžių reikia pagulėti ant kušetės atpalaidavus visus kūno raumenis, patologioje padėtyje. Jeigu gulint į galvą pradeda lįsti mintys, reikia aktyviai stebėti kvėpavimą. Pratimą siūloma kartoti 2—3 kartus iš eilės.

18 pratimas — kvėpavimas „ratu“ (9 pav., 9). Pailgėjęs įkvėpimas eina lyg kairiąja kūno puse (nuo kairiosios kojos nykščio lyg aukštyn kojos kaulais iki galvos), o pailgėjęs iškvėpimas — dešiniąja kūno puse nuo galvos žemyn dešiniąja koja iki dešinėsios kojos nykščio.

Reikia pasakyti, kad sergantieji neurozėmis su pervargimo požymiais arba ištiktieji stresinių būsenų (nemalonios emocijos, bereikalingas jaudinimasis ir kt.), tai pat ir praktiškai sveiki žmonės kvėpuoja dažnai ir paviršutiniškai. Jų kvėpavimo ritmas kartais nesiderina su širdies darbu. Todėl tokiais atvejais, prieš pradedant kvėpavimą „ratu“, keletą kartų reikia atlikti tokias užduotis (2—3 minutes): patogiai atsisėdus prie stalo užčiuopti pulsą ir įsiminti jo ritmą. Paskui pabandyti kvėpuoti taip: per 4 pulso tvinksnius įkvėpti, per kitus 4 — iškvėpti. Iškvėpus nekvėpuoti, kol malonu. Šis parengiamasis pratimas, jeigu įsisavinamas pamažu ir be įsitempimo, visuomet suderins kvėpavimą ir širdies darbą.

Kaip atlikti kvėpavimą „ratu“? Užsimerkti, kad nebūtų pašalinių dirgiklių. Kvėpuoti (užsičiaupus) pro abi nosies landas. Įsivaizduoti, kad įkvepiate ir iškvepiate lyg pro tašką tarp antakių. Po to pakvėpuoti mintyse skaičiuojant: 1,2,3,4 — įkvėpti ir 1,2,3,4 — iškvėpti. Tuo metu įsivaizduoti, kad įkvepiate stuburu aukštyn, o iškvepiate nuo antakių žemyn iki bambos.

Dabar įkvėpti (užsimerkus) lėtai ir tyliai lyg nuo kairiosios kojos nykščio aukštyn iki antakių ir iškvėpti lyg nuo antakių žemyn dešiniąja kūno puse iki dešinėsios kojos pirštų. Taip kvėpuoti 6—8—10 kartų. Po to atkreipti dėmesį į iškvėpimą. Pajusite, kad iškvepiant papildomai atsipalaiduoja rankų, kaklo, liemens ir kojų raumenys. Atitinkamai įgudę, iškvėpdami jūs pajusite malonią šilumą, kuri lyg banga teka rankomis, paskui ir kojomis. Priminsime, ilgai iškvepiant reikia mintyse kartoti: „Šyla rankos, šyla kojos“.

Mūsų duomenimis, šie kvėpavimo pratimai padeda ne tik išmokti visiškai atpalaiduoti raumenis, bet ir pašalina per didelę nervinę-psichinę įtampą.

19 pratimas — žodinis metodas. Kad kūno raumenys atsipalaiduotų dalimis, siūlome tokius pratimus, kuriuos patogiu atlikti prieš miegą. Patogiai atsigulti ant nugaros. Rankas ištiesti išilgai kūno arba už galvos. Užsimerkti. Įsivaizduoti, kad kūno raumenys atsipalaiduoja dalimis, nuo pėdų. Iš eilės atsipalaiduoja pėdų, blauzdų, šlaunų, dubens, liemens, kaklo, veido raumenys. Kiekvienos kūno dalies raumenų atsipalaidavimą reikia lydėti mintyse tariama fraze: „Atsipalaiduoja pėdos, keliai...“ ir kt. Kai kūno dalys atsipalaiduoja, mintyse (vaizduotėje) reikia pabandyti atpalaiduoti viso kūno raumenis. Po to reikia atkreipti dėmesį į liežuvio, balso stygų, žandikaulio (apatinis žandikaulis lyg atkara) atsipalaidavimą.

Toks raumenų atpalaidavimas yra pirmasis etapas. Jis trunka apie 5 minutes. Kvėpuoti reikia laisvai nekontroliuojant kvėpavimo. Kai atsipalaiduos visi kūno raumenys, būtinai reikia įsivaizduoti, kad jus apleidžia nuovargis ir kūnas vis lengvėja. Šį pojūtį sustiprinti fraze: „Visi raumenys atsipalaidavo“ Antruoju visų kūno raumenų atsipalaidavimo etapu jau reikia stebėti kvėpavimą. Kiekvieną kartą įkvepiant reikia įsivaizduoti, kad kūnas vis lengvėja („Aš esu kaip debesis, plaukiąs dangumi“). Antrojo etapo trukmė — 5 minutės.

Kaip buvo nurodyta anksčiau, relaksacijos įsisavinimo metodą (arba kelių metodų derinį) pasirinkti reikia atsižvelgiant į temperamentą, aukštosios nervinės sistemos veiklos tipą ir nervinę-psichinę būseną.

Sąmoningas raumenų tonuso keitimas nėra savitikslis — jis kartu su sugebėjimu valdyti kvėpavimą sudaro nervinį psichologinį pagrindą, nepakeičiamą gydant sergančiuosius, išlaikant sveikatą, darbingumą bei gerą nuotaiką. Menas valdyti kvėpavimą ir raumenų tonusą kartu su fiziniais (aktyviais) pratimais ir savitaiga apsaugo nuo blogos stresinių būsenų įtakos, kuri pernelyg susilpnina organizmo atsparumą deguonies stokai. Todėl psichofizinė treniruotė, kaip fizinio auklėjimo, gydomosios fizinės kultūros ir psichoterapijos dalis, buityje yra gyvybiškai svarbi.

20 pratimas — įsivaizdavimo ir judesio derinys. Pagrindinis tikslas: atminties dėka tobulinti įsivaizdavimą ir, esant relaksacijos būsenai, gebėjimą suvokti žodinę savitaigą.

Sukryžiavus kojas atsisėsti ant kėdės krašto (remtis pirštais). Ištiesti stuburą, truputį įtraukti smakrą, rankas padėti ant šlaunų delnais į viršų.

1. Du kartus pakvėpuoti harmoningai.

2. Keturis kartus pakvėpuoti taip: harmoningai pilnai įkvėpiant mintyse ištarti „a-o-um“ (įkvėpti lyg trimis etapais), pailgėjusio iškvėpimo metu (užsimerkus) pajusti kūno raumenų atsipalaidavimą (nusileidžia krūtinė, galva, atsipalaiduoja veido, kojų raumenys).

3. Išlaikant taisyklingą laikyseną, pavaikščioti kambaryje (3—4 kartus įkvėpti ir tiek pat kartų iškvėpti).

4. Atsisėsti ta pačia poza. Įkvėpti mintyse tariant „a-o-um“. 1—2 s sulaukyti kvėpavimą ir įsivaizduoti, kad esate žvalus ir sveikas, o pailgintai iškvėpiant pajusti raumenų atsipalaidavimą ir iškvėpiant, įtempiant rankų raumenis, mintyse sakyti: „Aš žvalus, kūrybingai nusiteikęs, aktyvus“. Užduotį pakartoti 6—8 kartus. Po to energingai atsisėdėti.

5. Vieną minutę bėgti ristele, koją statyti visa pėda. Hipotonikams pagal I. Temkino metodiką pabėgiojus siūlome dar 10 kartų pritūpti ir padaryti 15 šuoliukų, paskui pavaikštinėti, kol nurims kvėpavimas. Bėgimą ristele galima pakeisti „pasikratymu“ prie sienos. Atsistoti per pusę žingsnio nuo sienos, rankų pirštais lengvai atsiremti į sieną ir „bėgti“, kojų pirštų nepakeliant nuo grindų (kulnus ritmingai pakelti ir nuleisti — kaitaliojant arba abu kartu). Atliekant šį pratimą, veninis kraujas iš kojų geriau nuteka į širdį. Po to pavaikščioti, giliai kvėpuoti. Pailsėti gulint ant nugaros (sulenkti kojas, kad atsipalaiduotų pilvo presas) ir iškvėpiant sakyti: „Treniruotė teikia man džiaugsmą ir optimizmą“. Toliau iškvėpiant 3 kartus išpūsti ir įtraukti pilvą (stimuliuoti saulės rezginį). Užduotį pakartoti 2—3 kartus, paskui energingai atsistoti, patogiai atsisėsti atpalaidavus raumenis, ir 5—10 kartų mintyse (užsimerkus) pakartoti vieną iš šių frazių:

1. „Nerviniai centrai veikia sutartinai. Aš noriu ir galiu būti vis aktyvesnis“

2. „Treniruotė gerina sveikatą. Aš jaučiu jėgų perteklių“.

Šypsena — saulės sukurtas stebuklas

Yra nustatyta, kad geraširdiška veido išraiška dirgina teigiamų emocijų centrus, sukelia gerą nuotaiką, padeda dirbti ir gyventi. Todėl negalima vaikščioti niūriu, liūdnu veidu net tuomet, kai jūsų nuotaika ne itin gera.

Natūraliai ir draugiškai besišypsantis žmogus ir pats esti

žvalesnis ir nuotaikingesnis, ir aplinkiniams pakelia nuotai-
ką. Šypsena ir juokas — teigiamų emocijų sukėlėjai. Pasak
vaizdaus Stendalio pasakymo — juokas užmuša senatvę.
Savaip gera vos juntama šypsena, santūri šypsena, maloni
šypsena, intymi šypsena, džiugi šypsena. Niekas nėra toks
pigus ir niekas taip nebranginama kaip mandagumas, pa-
gražintas malonia šypsena.

21 pratimas. Kiekvieną dieną pradėti taip. Rytą, žiūrint
į veidrodį, prisiminti ką nors malonaus; taip veidas pasida-
rys nuotaikingesnis. Tik su tokia veido išraiška jūs turite
teisę bendrauti su aplinkiniais žmonėmis.

Žinoma, dirbtinė šypsena, neatspindinti teigiamų emoci-
jų, aplinkiniams gali sukelti tik nemalonų įspūdį. Šypsena
„pagal užsakymą“, kaip ir isteriškas juokas arba kvatoji-
mas, be nuoširdumo ir džiaugsmo, neturi nieko bendra su
saviauklos uždaviniais.

22 pratimas. Visiems yra žinoma, kad, keičiant raumenų
ir viso kūno tonusą (įtempimą) galima paveikti minčių ir
emocijų srautą.

Pavyzdžiui, liūdesį arba blogą nuotaiką pabandykite „pa-
žaboti“ ritmingais judesiais pagal gerą estradinę muziką
(jeigu ji jums patinka), ir jūs pamatysite, kad toks „šokis“
net vienumoje (kartais iki lengvo prakaito) sukels jums
„raumenų džiaugsmą“. Jeigu kam nors ritmingi judesiai
pagal estradinę muziką nemalonūs, lengvai ir efektyviai juos
galima atlikti pagal bet kurią tinkamą melodiją (pavyzdžiui,
pagal Mocarto „Jupiterį“).

23 pratimas. Nuovargis lengvai praeina, o bloga nuotai-
ka pasitaiso tyliai (sau) „nuotaikingai“ švilpaujant.

Pabandykite, pavyzdžiui, švilpauti kompozitoriaus Blan-
terio melodiją, mintyse galvodami apie žodžių prasmę:

Kai siela dainuoja,
Ir širdis prašosi skrydžiui —
Į tolimą kelią, į aukštą dangų,
Į žvaigždes mus šaukia.

Tyliai švilpauti, ypač gamtos prieglobstyje, miškų tylu-
moje, kartais paukščių balsams akompanuojant, yra kartu ir
estetinė (gydymas grožiu), ir judamoji — vokalinė terapija.
Taip pat veikia ir kvėpavimo pratimai pagal garsus (žr. ati-
tinkamą skyrių). Priminsime, kad lietuvių profesorius Tyrelė
garso terapija sėkmingai gydė sergančiuosius hipertonija bei

kitomis širdies ir kraujagyslių ligomis. Garsi šokėja Aisedora Duncan tvirtino, kad natūralus šokis, kai emocijos reiškiamos judesiais pagal atitinkamą muzikinį kūrinį, yra ne tik efektyvus saviraiškos būdas, bet ir galingas emocijų kultūros kėlimo metodas.

Su spinduliuojančia šypsena lengviau geraširdiškai žiūrėti į žmones, su kuriais tenka bendrauti, ir išvengti kritinių situacijų, galinčių sugadinti nuotaiką. Prisiminkite tokį pavyzdį iš literatūros. Pjeras Bezuchovas, paveiktas išgyvenimų ir apmąstymų apie gyvenimą, išmoko nesijaudindamas, susidomėjęs ir geraširdiškai, ramiai žiūrėti į „besikarščiuojančius“ žmones.

Maloni šypsena paprastai ir aplinkiniams sukelia šypseną ir atitinkamą nuotaiką. Šypsena, kaip ir geras sąmojis ar džiugi pasaulėjauta, sukuria draugišką ir dalykišką bendravimo atmosferą.

Džiaugsmo gydomieji kerai

Džiaugsmas yra fonas, psichiką nukreipiantis optimistiškam, harmoningam gyvenimui. Džiaugsmas — vienas nuostabiausių jausmų, puošiančių žmogaus gyvenimą.

Be abejo, praktiškai sveikam žmogui patikimiausias džiaugsmo šaltinis yra fizinis ir protinis darbas, pasitenkinimas darbo vaisiais.

Džiaugsmingi išgyvenimai duoda peno vaisingai smegenų veiklai. Teigiamos emocijos mums leidžia patirti didžiausią džiaugsmą — kūrybinį.

Psichologai teigia, kad emociniam žmogaus gyvenimui didžiausios įtakos turi sugebėjimas įsivaizduoti: jausmai suaktyvina vaizduotės veiklą, o vaizdai gimdo arba stiprina jausmus. Ypač ryškiai vaizduotė ir jausmai siejasi meninės kūrybos, mokslinių ieškojimų srityje. Šis ryšys akivaizdus ir bet kurioje kuriamojo darbo sferoje.

Džiugiai nusiteikęs žmogus pasikeičia. Jo širdis plaka linksmiau (greičiau), iš akių spinduliuoja gerumas, judesiai tampa išraiškingesni, o mintys — tikslingesnės. Toks žmogus geriau suvokia meną ir gamtos grožį, pagerėja jo santykiai su aplinkiniais, kūrybinė veikla tampa vaisingesnė.

Džiaugsmas — tai ypatingas subjektyvus išgyvenimas, kurį sukelia ne tik palankios situacijos, bet ir vidinis nusiteikimas, priklausantis nuo pasaulėjautos ir sveikatos būklės. Todėl psichofizinė treniruotė, didinanti sveikatos rezervus,

yra tvirtas pamatas įgyti tikram darbo ir kūrybos džiaugsmui.

Taigi džiugi pasaulėjauta ir puiki sveikata — svarbiausios sąlygos kūrybinei veiklai ir veikliam ilgaamžiškumui.

Labai svarbus sveikatai yra ir jumoro jausmas, kuris bet kurioje situacijoje visuomet sukelia džiaugsmingą juoką. Mes aukštiname juoką, kuris nuveja liūdesį ir sielvartą. Galinga juoko banga cirke ne vien sudrebina cirko patalpos skliautus, bet ir teigiamai veikia organizmą lyg gydomasis vibracinis masažas.

Dabar psichologai ir gydytojai vis dažniau mąsto apie jumoro ir juoko gydomąjį veikimą. Juk visiems yra žinoma, kad ligonis visuomet kažkiek praranda jumoro jausmą. Tačiau gera aplinkinių nuotaika bei juokas ir ligonio veidą gali nuskaistinti šypsena, pradžiuginti. Labai svarbu ligoniui įteigti, kad kartais labai naudinga pasijuokti iš savęs ir iš savo būklės (ir tuo pačiu metu rimtai gydytis). Taip psichologiškai nusiteikęs ligonis „nepasiners“ į ligą.

24 pratimas. Patogiai atsisėsti, lyg norint pailsėti po pasivaikščiojimo. Užsimerkti. Kvėpuoti negiliai, patogiu ritmu. Iš karto pajusite malonų nuovargį, kai nesinori apie nieką galvoti. Taip pasėdėti 5—10 sekundžių. Paskui ramiai įkvėpti užsičiaupus, lyg žiovaujant, ir tuo pačiu metu įsivaizduoti, kaip oro srovė nuo pakaušio stuburu teka iki stuburgalio. Sulaikyti kvėpavimą 1—2 sekundes, siaura srove iškvėpti pro burną ir vėl įsivaizduoti, kad oras eina nuo apačios į viršų, ir jūs ta srove apvyniojate stuburą (arba srovę nukreipiate prieš save) lyg spirale. Taip iškvėpdami pajusite, kaip visas kūnas prisipildo malonios šilumos (nuo dubens žemyn į kojas ir rankomis bei liemeniu aukštyn).

Šilumą galima pajusti ir kitokia tvarka. Atitinkamai įgudę šią šilumą galėsite nukreipti į bet kurį organą, o tai padės jo trofikai ir regeneracijai (atsistatymui).

25 pratimas. Jeigu visa diena prabėgo darbe ir jūs nesuradote (būtent nesuradote) jokios priežasties nusišypsoti arba iš širdies nusijuokti, tai atidžiai perskaitykite skyrių apie šypseną ir džiaugsmą. O kitą dieną pabandykite naujai, susidomėję ir pasiruošę džiaugtis, pažiūrėti į gamtos reiškinius, į darbo draugų ir vaikų veidus. Taip jūs surasite priežastį pasidžiaugti ir pripildyti save teigiamomis emocijomis.

Kontrolinės užduotys (pagal magnetinės juostos įrašą)

1. Atsisėskite veidu į šiaurę. Patogiai įsitaisykite. Prisiminkite mielą gimtinės kampelį. Mintimis ten pabuvokite.

2. Dabar žvilgsnį nukreipkite į dangaus mėlynę ir įsi-
vaizduokite, kaip beribiame Kosmose — Galaktikoje plaukia
mūsų Žemė.

3. Raumenys vis mažiau įsitempia (pauzė), sąmonė
snaudžia (pauzė), veidas nušvinta. Jaučiamas malonus
nuovargis.

4. Aš Kosmose su spindinčia Žeme (pauzė). Nesvaru-
mas, lengvumas (pauzė), žydinčių laukų ir miškų kvapas
(pauzė). Sieloje — ramuma.

5. Muzikinė pauzė (1—2 minutės).

6. Įsivyrauja nervinių procesų pusiausvyra (pauzė).
Kiekviena ląstelė kaupia jėgas (pauzė). Širdis plaka ritmiš-
kai, kvėpuoti lengva.

7. Įkvėpdamas pažadinu organizmo rezervines jėgas,
iškvėpdamas suregulioju visas organizmo funkcijas.

8. Muzikinė pauzė (2—3 minutės). Per muzikinę per-
trauką man lengva kvėpuoti. Aš ilsiuosi žydrynėje. Žvaigž-
dėti toliai mane ramina. Kai sulaikau įkvėpimą, girdžiu ką
tik skambėjusią muziką.

9. Po muzikinės pauzės mintyse kartoju: „Aš suvokiu
gamtos grožį (pauzė). Aš gėriuosi judančių šviesulių harmo-
nija (pauzė). Ramiai plakanti širdis suregulioja nervinius
procesus“.

10. „Psichofizinės treniruotės seansas baigiasi, mano jė-
gos atsistatė. Aš džiaugiuosi gyvenimu (pauzė). Aš pasitem-
piu ir lėtai atsimerkiu. Skamba muzika. Aš atsistoju ir niū-
niuuju melodiją“

Penktoji pamoka

*T u r i n y s: Individualus gyvenimo būdo stilius. Ryti-
nis organizmo rezervinių jėgų atnaujinimas. Kvėpavimo
pratimai gamyboje ir buityje. Kontrolinės užduotys.*

Individualus gyvenimo būdo stilius

Higienos reikalavimai — tai trijų taisyklių laikymasis:
valgyk nepersivalgydamas (nuo stalo kelkis, kol judesiai
lengvi, kai dar gali suvalgyti antra tiek), dirbk nepersitemp-

damas (netinginiauk, bet ir neprarask visai jėgų), visur būk natūralus.

Atsižvelgdami į šiuos reikalavimus, plačiau panagrinėsimė pagrindines higienos taisykles, kurių turi laikytis kiekvienas besirūpinantis savo sveikata žmogus.

Jeigu tiek ramybės sąlygomis, tiek judėdami kvėpuojame harmoningai, kuo grynesniu oru, tai organizmas, žinoma ir smegenys, gauna pakankamai deguonies. Reikia vengti retai ir negiliai kvėpuoti, ypač tuomet, kai dėl krūvio organizmui reikia daugiau deguonies. Priminsime, kad kvėpuoti reikia tik pro nosį.

Po kasdieninės rytinės mankštos labai naudingos oro vonios ir vandens procedūros, kurios pagerina odos funkciją ir tobulina termoreguliaciją. Ypač gerai apsitrinti vėsiu drėgnu rankšluosčiu arba išsimaudyti po vėsiu dušu. Veikiamas šių procedūrų, organizmas daugiau suvartoja deguonies, kraujyje padaugėja hemoglobino.

26 pratimas. Užsiiminėjant fizine kultūra arba dirbant fizinį darbą, labai naudinga prakaituoti, nes tada organizmas apsivalo. Tie, kurie vasarą ir rudenį vaikšto basi gamtoje ir maudosi atvirų vandens telkinių vėsiamame vandenyje, po mankštos turi išsimaudyti po dušu (iš pradžių vanduo turi būti 30°C, paskui vandenį palaipsniui šaldyti iki 20—15°C).

Tie, kurie vasarą nesigrūdino, po mankštos prieš vandens procedūras odą turi patrinti sausu šepetiu (2—3 kartus per minutę): galūnes trinti iš apačios į viršų širdies kryptimi, o nugarą — bet kuria kryptimi (kaip pirtyje plaušine). Grūdinantis vandeniui, kūnas turi būti šiltas, bet neprakaituotas. Išsimaudžius po dušu, odą reikia trinti rankšluosčiu, kol ji šiek tiek paraus.

Svarbiausi grūdinimosi principai yra šie: reguliariai kartoti grūdinimosi procedūras; vis stiprinti terminius dirgiklius; pirmiausia atlikti tas grūdinimosi procedūras, kurios natūraliai susijusios su judėjimu; pakartotinai grūdinti drabužių dengiamas odos vietas.

27 pratimas. Kad miegas būtų stiprus ir gilus, reikia užmigti iki vidurnakčio. Galvūgalį geriausia kiek galima atsukti į šiaurę, kad kūnas būtų išilgai Žemės magnetinio lauko. Miegoti reikia prie atviro lango (žiemą — prie atdaros orlaidės). Prieš miegą rekomenduojama 20 minučių pasivaikščioti vidutiniškai ir neįtemptai kvėpuojant. Baigiant vaikščioti, sulėtinti žingsnį ir truputį pailginti iškvėpimą (kad pradėtumėte žiovauti).

28 pratimas. Gerontologai tvirtina, kad nuo mitybos režimo priklauso gyvenimo trukmė, medžiagų apykaita ir kitos organizmo funkcijos. Pažeistas mitybos režimas gali skatinti aterosklerozę, dėl kurios greitai galima susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Nustatyti individualų mitybos režimą atsižvelgiant į amžių, organizmo poreikį svarbiausioms maisto medžiagoms ir energijai, įvairių organų ir sistemų pakitimus yra labai sudėtinga. Tačiau yra patikrintų mitybos režimo nuostatų, kurių turi laikytis visi — ir maži, ir dideli. Štai keletas šių nuostatų.

Reikia vengti per daug valgyti. Atsikratyti per didelės kūno masės padeda judėjimas (jeigu leidžia širdies ir kraujagyslių sistema), taip pat vienoda dieta (keletą dienų valgyti tik vaisius, keletą dienų — tik ryžius ir t.t.). Be to, reikia atsisakyti gausių pusryčių bei vakarienės ir organizmo neperkrauti riebalais bei baltymais. Valgyti geriausia tik atsiradus apetitui, neskubant, maistą daug kartų kramtyti, stengtis nevalgyti mėsos sultinių ir sriubų. Mažiau vartoti druskos, cukraus, krakmolo ir riebalų.

Liesiems žmonėms pavalgius naudinga pamiegoti.

Kūno raumenų atsipalaidavimas 10 min. prieš valgį pagerina virškinimo trakto veiklą. Tuoj po nervinės įtampos susilaikyti nevalgius. Valgant negalvoti apie reikalus.

Vandenį reikia gerti mažais gurkšneliais tarp valgymo. Geriamąjį vandenį iš čiaupo naudinga papildyti deguonimi (aeruoti) — keletą kartų perpilti jį iš vienos stiklinės į kitą.

Trumpalaikis gydymasis badavimas (18, 24, 36 valandas) kartą arba du kartus per mėnesį daro organizmą atsparesnį ligoms ir teigiamai veikia psichinį tonusą. Badaujant reikia gerti tik mineralinį arba šiltą virintą vandenį su citrinos sultimis. Reikia stengtis reguliariai tuštintis. Geriausia badauti išeiginėmis dienomis; badavimą derinti su ilgalaikiais pasivaikščiojimais. Dieną po badavimo reikia vengti mėsiskų valgių.

Gydomąjį arba ilgalaikį badavimą turi kontroliuoti gydytojas.

Gydomojo badavimo dienomis reikia stengtis laiku pasituštinti. Liuosuojančios priemonės nevisiškai išvalo žarnyną, todėl reikia imtis tokių priemonių:

- 1) gerti aeruotą vandenį;
- 2) atlikti tam tikrus pratimus (dažnai kvėpuoti diafragma ir kt.);

3) išplauti žarnyną (jei patars gydytojas).

Smegenų ląstelių maitinimui ir cholesterino apykaitai organizme pagerinti naudinga kasdien su maistu suvartoti 1—3 šaukštus nerafinuoto saulėgrąžų aliejaus (rafinuotame aliejuje nėra nesočiųjų rūgščių). Reikia atsisakyti rūkymo, alkoholio, ribotai vartoti cukrų, druską, kavą ir arbatą. Reikia prisiminti, kad, veikiant alkoholiui, pralaidesni pasidaro galvos smegenų žievės kapiliarai, tuo pačiu jie blogiau maitinami.

29 pratimas. Norint atprasti nuo kenksmingo įpročio rūkyti, kiekvieną rytą dar snūduriuojant 30 kartų mintyse pakartoti: „Aš noriu ir galiu įveikti kenksmingą įprotį. Mano valia tvirtėja — tam padeda psichologinis nusiteikimas“. Kartu su savitaigos seansais reikia mažinti cigarečių kiekį ir kasdien (2—3 mėnesius) suvartoti po vieną gramą vitamino C (su maistu ir vandeniu).

Kai iš tabako anglies oksidas susijungia su hemoglobinu, deguoniui sunkiau patekti į ląsteles ir audinius. Todėl rūkančiojo organizmas jaučia vitamino C trūkumą.

Jeigu nenumaldomai norisi rūkyti, reikia išgerti stiklinę aeruoto vandens ir atlikti keletą kvėpavimo pratimų.

Metus rūkyti, 5 dienas reikia laikytis dietos: pirmą dieną leidžiama gerti sulčių, vandens, valgyti šviežių ir virtų vaisių, antrą dieną — dar ir daržovių, trečią — košę, ketvirtą — pieno produktus, penktą — įprastą maistą.

Sveikatai ir veikliam ilgaamžiškumui labai svarbu kūrybinis darbas pagal jėgas. Jis įjungia tuos centrinės nervų sistemos mechanizmus, kurie sukuria optimistinę, džiugią nuotaiką. Kad poilsio dienomis aktyvus poilsis gamtoje (netolimos išvykos, žaidimai) normaliai ir sėkmingai atstytų sunaudotą energiją, reikia reguliariai ir sumaniai fiziškai treniruotis higienos reikalavimus patenkinančiomis sąlygomis.

Dar antikinės Graikijos išminčiai suformulavo pagrindinius įvairiapusės, harmoningos ir tikslingos treniruotės principus. Jų esmė tokia: geriausių rezultatų pasiek mažiausiomis pastangomis ir per trumpiausią laiką. Tai yra ir šiuolaikinio žmogaus psichinės bei fizinės palaimos, sėkmės darbe, kūrybinio ilgaamžiškumo ir gyvenimo džiaugsmo paslaptis. Fizinės kultūros ir sporto užsiėmimai kelia nuotaiką, gerina tonusą ir organizmo trofiką. Tačiau nereikia pamiršti, kad per didelis krūvis, iki kol leidžia jėgos, — kenksmingas. Peritreniravimas — tai jau liga.



Jeigu mes savo gyvenimo būdą kiek pakeitėme, atsižvelgdami į tai, kas pasakyta anksčiau, tai per 2—3 mėnesius rezultatai turi išryškėti:

kūno apimtis per pilvą (ties bamba) ir per didelė kūno masė sumažėja, nes sukauptos riebalų atsargos virsta raumenimis;

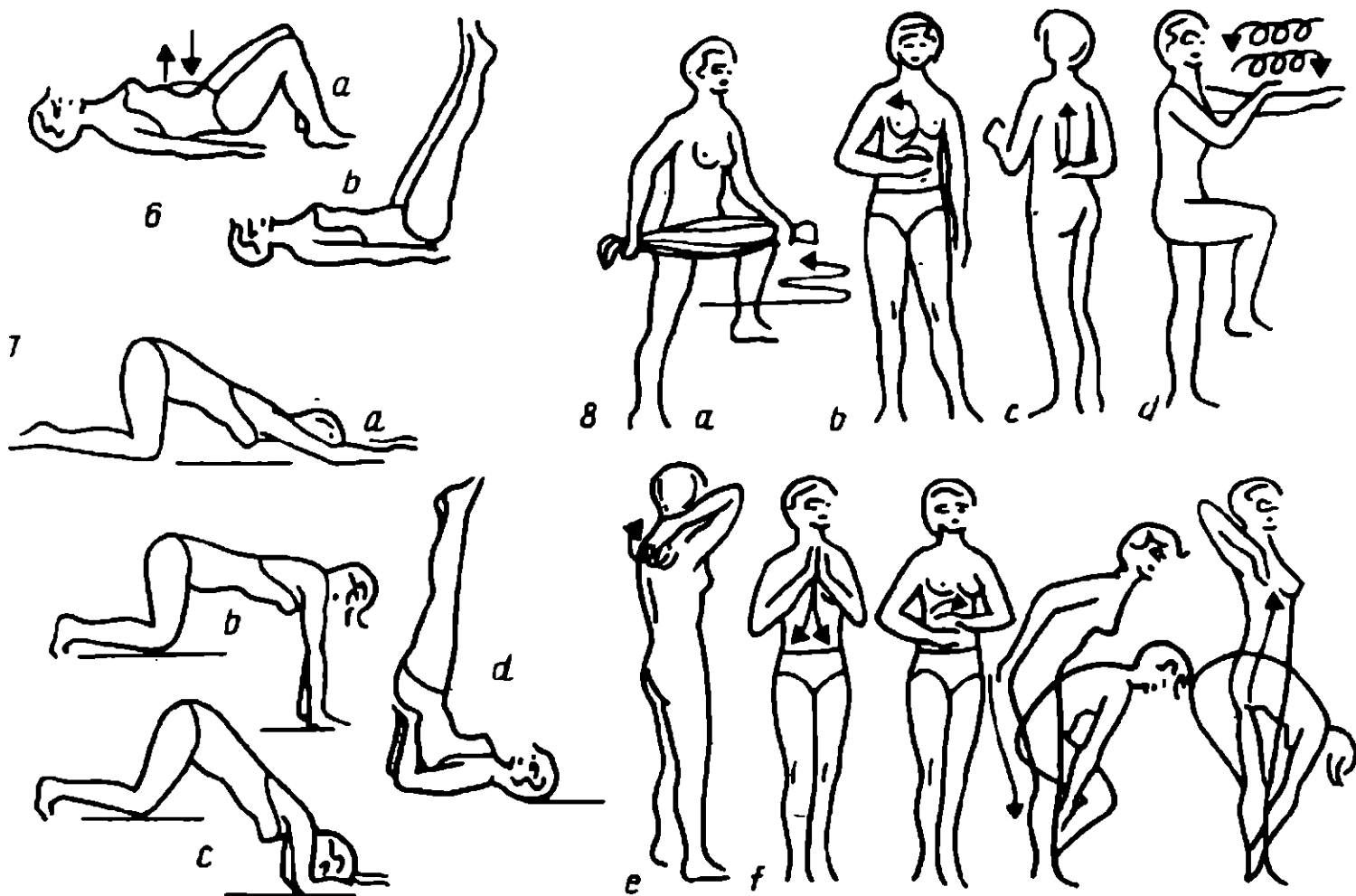
liesiems žmonėms pagerėja medžiagų apykaita, padidėja kūno masė, suapvalėja kai kurios kūno dalys;

padidėja ištvermė buityje ir darbe, judesiai darosi tikslesni;

lengviau pergyventi nemalonumus ir konfliktines situacijas nepažeidžiant nervinių-psichinių organizmo funkcijų;

laipsniškai mažėja poreikis gydytis vaistais;

labiau domimasi fizine kultūra ir grūdinimusi.



10 pav. 1 kompleksas — rytinis organizmo rezervinių jėgų atnaujinimas

Rytinis organizmo rezervinių jėgų atnaujinimas. 1 kompleksas

1 pratimas — smegenų pažadinimas. Po nakties miego, dar snūduriuojant, reikia tikslingai nusiteikti (veržimuisi į tiesą, pareigai žmonėms ir kt.). Snūduriuojant lengviau įsivavinama aktyvi savitaiga ir formuojasi norima dominantė (vyraujantis dirginimo židiny). Todėl reikia mintyse 10—30 kartų pakartoti vieną iš orientuojamųjų formulių.

2 pratimas — raumenų pažadinimas (10 pav., 1). Kad „pažadintume“ raumenis ir padėtume nutekėti veniniam kraujui, gulint ant nugaros įkvepiant reikia pasitempti, iš eilės įtempti rankų, kojų, liemens raumenis, o paskui iškvepiant juos visus kartu atpalaiduoti jaučiant malonų lengvumą. Sveiki žmonės šį pratimą atlieka 3—4 kartus. Jeigu arterinis kraujospūdis padidėjęs, tai pasitempti reikia pailgintai iškvepiant, o raumenis atpalaidavus,— nekvėpuoti (kol malonu). Po to negiliai įkvėpti (žiovaujant) diafragma. Pratimą kartoti 4—8 kartus. Jeigu arterinis kraujospūdis sumažėjęs (hipotonija), tai pasitempti įkvepiant (stipriai įtemptiant kūno raumenis), ypač sulaikius kvėpavimą, tai yra maksimaliai įkvėpus. Greitai iškvepiant atpalaiduoti raumenis. Įsitempti 6—8 kartus, greitai atsikelti, 5—10—15 kartų pritūpti (derinant su kvėpavimu) ir atsisėsti ant kėdės.

3 pratimas — raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas (10 pav., 2). Sėdint ant kėdės harmoningai giliai įkvėpti, iškvėpiant įtempti rankų ir kojų raumenis, po to juos atpalaiduoti. Pratimą kartoti 4—6 kartus. Pratimus kelis kartus per dieną reikia atlikti tiems, kurie daugiausia dirba sėdėdami. Atlikus pratimus, pavaikščioti ėjimą derinant su ritmingu kvėpavimu.

II v a r i a n t a s. Sėdint sukryžiuotomis kojomis (remiantis pirštais) vienu metu įtempti kojų raumenis ir įtraukti išangę, o paskui atpalaiduoti.

Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas yra savotiška impulsinė vegetacinių centrų gimnastika. 3 pratimo II variantas teigiamai veikia ir lytinę sferą.

4 pratimas — poveikis į stuburą (10 pav., 3). Gulint ant nugaros sulenktomis kojomis, judinti dubenį į kairę ir į dešinę nepakeliant jo nuo lovos (lyg stuburgalį judintumėte „dėkle“). Kvėpuoti laisvai. Kartoti vis greičiau 24 kartus. Taip pat ir tiek pat kartų judinti į šonus krūtinę fiksuojant dubenį. Paskui, likus toje pačioje pradinėje padėtyje, susilenkti per krūtinę (nepakeliant dubens) ir, nuleidžiant krūtinę, pakelti dubenį. Kartoti 6—8 kartus.

Šis pratimas padeda reguliuoti žarnyno veiklą, išsaugoti stuburo lankstumą ir veikia atitinkamus nervinius rezginius. Sergantiesiems stuburo osteochondroze šio pratimo (jei jis sukelia skausmą) daryti nereikia.

5 pratimas — galvos ir kaklo savimasažas (10 pav., 4). Sėdint ant kėdės, truputį atlošti galvą ir pirštų galais trinti kaktą ir plaukuotąją galvos dalį. Judesių eiliškumas nurodytas raidėmis. Kaktą masažuoti nuo vidurinės linijos braukiant į šonus, o plaukuotąją galvos dalį — visą paviršių — ratais. Po to glostyti sprandą ir kaklą. Kartoti 4—8 kartus. Kvėpuoti laisvai. Vėliau masažuoti pirštais nosį nuo antakių lūpų kampų link. Braukant nosį, du kairiosios rankos pirštus laikyti kairėje, o du dešinėsios rankos pirštus — dešinėje nosies pusėje. Nosį braukyti 8—12 kartų. Galvos savimasažas pagerina smegenų kraujotaką, ypač derinant su pratimais pagal garsus (žr. „Specialūs kvėpavimo pratimai“).

6 pratimas — „liūto poza“ (10 pav., 5). Kad teigiamai būtų paveiktos balso stygos, tonzilės ir skydliaukė, rekomenduojame iškvėpiant ir po to sekancios pauzės metu (5—10 s) imituoti liūto staugimą (tyliai). Smarkiai išsižioti, iškišti liežuvį ir stengtis jo galiuku pasiekti smakrą (pirštus suspausti į kumštį). Kartoti 2—4 kartus.

Šį pratimą naudinga derinti su 3 pratimo II variantu. Mūsų duomenimis, šis nesudėtingas pratimas sustiprina organizmo atsparumą deguonies stokai, gerklės ligoms ir anginai. Šį pratimą — „liūto staugimą“ — rekomenduojame ir vaikams, linkusiems sirgti peršalimo ligomis, ir atstačiomuoju laikotarpiu po plaučių ligų. Šis pratimas esti efektyvesnis, jeigu derinamas su laipsnišku organizmo grūdinimu oro, paskui ir vandens procedūromis.

7 pratimas — veninės kraujotakos aktyvinimas (10 pav., 6). Gulint ant nugaros sulenktomis kojomis (rankos sulenktos po galva), dažnai kvėpuoti pilvu. Negiliai įkvėpus, pilvas išsipučia (krūtinė nesikilnoja), o iškvėpus, — įsitraukia. Kartoti 12 kartų. Jeigu kamuoja kepenų ligos, kvėpuoti dažnai, triskart po 12 kartų su pertraukomis. Paskui kojas pakelti aukštin, iš pradžių pakaitomis (padėti rankomis). Ištiestas kojas laikyti 10—15—20 sekundžių; tuo metu kvėpuoti diafragma. Pusiau sulenktas kojas lėtai nuleisti ir, atpalaidavus viso kūno raumenis, 30 sekundžių pagulėti. Kojų kilnoti negalima žmonėms, kurių galvos smegenų kraujagyslės linkusios stipriai spazmuoti ir kuriems ryškiai sutrikusi skyd liaukės veikla.

8 pratimas — poza galva žemyn (10 pav., 7). Jeigu arterinis kraujospūdis normalus, tai atsigulti ant kušetės pilvu, liemenį patraukti prie kušetės krašto ir, rankomis atsirėmus į grindis, nuleisti galvą žemyn lyg norint žvilgterėti po kušete. Kvėpuoti diafragma. Taip būti 5—10—20 sekundžių. Po to lėtai atsigulti ant nugaros ir vieną minutę ramiai pagulėti. Ši palengvinta priešortostatinė poza (galva žemyn) treniruoja galvos smegenų kraujagyslių elastingumą, gerina širdies ir smegenų kraujotaką, bet ją atlikti reikia atsižvelgiant į organizmo amžinius pakitimus. Šių pozų teoriją sukūrė M. Mogendovičius, o eksperimentais ištyrė K. Heikmanas. Minėtos pozos svarbios organizmo reabilitacijai po ilgo nejudėjimo. Paprastesnė poza — „berželis“ (7 d).

P a s t a b o s: 1. 7 ir 8 pratimus reikia atlikinėti padie niui. 2. Atlikus pratimą, kai raumenys relaksuoti, naudinga sau aktyviai įsiteigti vieną iš žemiau siūlomų formulių, kurias reikia sakyti mintyse arba pašabždomis, užsimerkus, įsivaizduojant atitinkamą vidinę būseną arba poelgį:

1. „Aš tikiu organizmo apsauginėmis jėgomis ir smegenų energija. Aš nusiteikęs optimistiškai“

2. „Man darosi vis lengviau. Aš galiu būti draugiškas, kantrus, geras ir apdairus“

3. „Aš galiu pasitraukti nuo nemalonių išgyvenimų. Man padeda teigiamos emocijos. Jas sukelia fizinis ir protinis aktyvumas“

4. „Sunaudota energija atsistato. Aš guvus ir kūrybiškai nusiteikęs, aš laimingas šeimoje, kolektyve“.

9 pratimas — odos savimasažas (10 pav., 8). 1—2 minutes kūno odą ir padus trinti sausu šepečiu (kaip pirtyje plaušine). Toks masažas gerina kapiliarų kraujotaką, o oro vonios grūdina organizmą, saugo jį nuo peršalimo ligų.

Masažą šepečiu reikia derinti su pritūpimais (5—10 kartų), atliekamais gana greitu tempu (vengiant dusulio). Paskui reikia truputį pavaikštinėti smarkiau iškvėpiant. Masažą baigti visą kūną glostant delnais. Pratimą atlikti stovint. Įkvėpiant galvą atlošti atgal, abiem delnais lėtai braukti nuo pasmakrės iki kaklo pagrindo (vyrai — pagal krūtinės raumenis, moterys — po krūtimis), kairiuoju delnu braukti kairiąją pusę, dešiniuoju — dešiniąją, paskui glostyti pilvą ratu į viršų nuo apendikso. Iškvėpiant, lenkiantis per liemenį, glostyti kojas iš viršaus žemyn, o išsitiesiant — iš apačios aukštyn (kairiąja ranka kairiąją koją, dešiniąja — dešiniąją). Kartoti 4—8 kartus.

Odos masažą rekomenduojame baigti veikiant aktyviuosius pėdų taškus (žr. „Kai kurios masažo rūšys“).

Kvėpavimo pratimai gamyboje ir buityje. 2 kompleksas

Kodėl gamyboje ir buityje reikalingi kvėpavimo pratimai? Kiekvienas darbas atliekamas tam tikroje pozijoje, kuri ilgainiui pradeda trukdyti laisvai kvėpuoti. Be to, darbo aplinkoje kvėpavimas per ilgesnį laiką tampa paviršutiniškas, todėl sutrinka plaučių ventilacija, o ypač deguonies įsisavinimas. Taigi ir dirbant reikia surasti keletą sekundžių ištiesti krūtinę, du tris kartus aktyviai iškvėpti. Labai svarbu pagerinti veninio kraujo nutekėjimą iš galvos. Tam reikia pakelti ir atlošti galvą. Plaučius vėdinti prie atviro lango jaučiant gryno oro srovę. Sekundės, sugaištos organizmo ląstelėms atnaujinti gaivinančio deguonies gurkšniu, teigiamai paveiks bendrą būklę bei nuotaiką dirbančiųjų ir fizinį, ir protinį darbą. Žmonėms, dirbantiems protinį darbą, žinoma, paprasčiau surasti sekundę pabūti prie atviro lango, kad galėtų 5—10 kartų giliai įkvėpti. Dirbantieji ore taip pat neturi pamiršti, kad organizmo poreikis deguoniui gali būti patenkintas tik taisyklingai kvėpuojant. Netgi besiilsinčių kurortuose, tarp miškų ir prie jūros miestiečių organizmo

dujų apykaita nebus gera, jeigu jie sąmoningai nereguliuos kvėpavimo, atsižvelgdami į organizmo poreikį deguoniui.

Taigi vairuotojas, sėdintis už vairo prie atviro lango, paprastai kvėpuoja paviršutiniškai, o dėl mažai judrios pozos kojose ir pilvo ertmėje susikaupia veninis kraujas. Dėl to sutrinka organizmo deguonies apykaita, ypač smegenų, kurioms deguonies reikia 20—30 kartų daugiau negu dirbantiems raumenims. Kad sunormalėtų deguonies apykaita audiniuose, reikia pakvėpuoti giliau, iškvėpimą sustiprinant pūstelėjimais, o kai tik galima, išlipti iš mašinos (išeiti iš už prekystalio, nuo staklių), ištiesti krūtinę ir keletą kartų (10—15) harmoningai giliai pakvėpuoti. Po pagilėjusio įkvėpimo ir sustiprėjusio iškvėpimo (padedant pilvo presui) jokiū būdu negalima rūkyti — dūmai ir nuodingosios dervos giliai prasiskverbs į plaučius ir į kraują.

Kvėpavimo pratimų neturi pamiršti ir tie, kuriems ilgai tenka keliauti mašina arba traukiniu. Suradus minutę laiko prie atviro lango arba stotelėje, reikia atlikti aukščiau nurodytus pratimus. Ilgai keliaujant, stotelėse reikia pavaikštinėti, 5—10—15 kartų pritūpti, pabėgioti ristele.

Dar keletą žodžių reikia pasakyti apie kvėpavimo pratimus tiems, kurie jau nebedirba (pensininkams) arba užsiima tik namų ūkiu. Natūralu, kad pensininkas, norintis būti sveikas ir ilgai gyventi, turi būti aktyvus ir pagal jėgas dirbti. Norint būti sveikam, kvėpavimo pratimus naudinga atlikti vaikstant po miestą arba išvykoje į užmiestį. Kvėpuoti reikia patogiu ritmu, pavyzdžiui, žengiant 3—4 žingsnius — įkvėpti, kitus 3—4 žingsnius — iškvėpti. Kvėpavimo ritmą reikia keisti pagal ėjimo tempą, žingsnio ilgį. Kuo didesnis krūvis, tuo stipriau iškvėpti ir giliau įkvėpti, tuomet kvėpavimas padažnėja.

Namų šeimininkėms, kurios dažnai pamiršta pavėdinti plaučius ir atstatyti harmoningą kvėpavimą, dirbant namų darbus, rekomenduojame kas 45 minutes sėdint arba stovint prie lango 3 kartus su pūstelėjimais iškvėpti ir 5—10—15 kartų giliai įkvėpti ir iškvėpti. Po 2—3 mėnesių tokie kvėpavimo pratimai teigiamai atsilieps jūsų sveikatai ir išvaizdai, pagerins veido spalvą, žvilgsnį pagyvins švelniu spindesiu. Jeigu tuo pačiu metu dar suaktyvinsite iškvėpimą įtraukdami pilvo apačią, tai stiprės pilvo preso raumenys ir pilvas sumažės.

Kontrolinės užduotys

Jeigu pirmųjų penkių pamokų pamokymai ir prašymai jūsų neįtikino, kad reikia atsisakyti žalingų įpročių ir ryžtingai bei drąsiai pertvarkyti gyvenimo būdą pagal psichofizinių treniruočių reikalavimus, tai tuomet jūs ypatingą dėmesį atkreipkite į savitaigą rytą prabundant (žr. 1 kompleksą).

Labai svarbu iš anksto apgalvoti žodinę formulę, padedančią įveikti „neįveikiamą kliūtį“ įsisavinant higienišką gyvenimo būdą. Kaip pavyzdys gali būti šios formulės:

1. „Man patinka aktyvumas ir veržimasis į psichofizinį tobulumą“

2. „Suglebitas, tingumas, neryžtingumas nyksta“

3. „Aš įkvėptas harmoningo asmenybės vystymosi idėjų“.

Kiekvieną frazę mintyse kartoti po 10—15 kartų. Vos atlikus pirmąjį pratimą, pradėti tolesnę programą nepamirštant formulių po aštuntojo pratimo.

Jeigu per 2—3 mėnesius jūs neįsisavinote tinkamo maitinimosi, badavimo ir organizmo grūdinimo režimo, tai, matyt, įsisavinti „šeštąją pamoką“ dar ne laikas. Pridursime, kad sveikatingumo kurso programos nuo pirmosios iki šeštosios pamokos tikslas yra surasti fizinių ir dvasinių jėgų, padedančių pakiliai dirbti, džiaugtis gyvenimu ir ilgus metus nejauti poreikio vartoti vaistus.

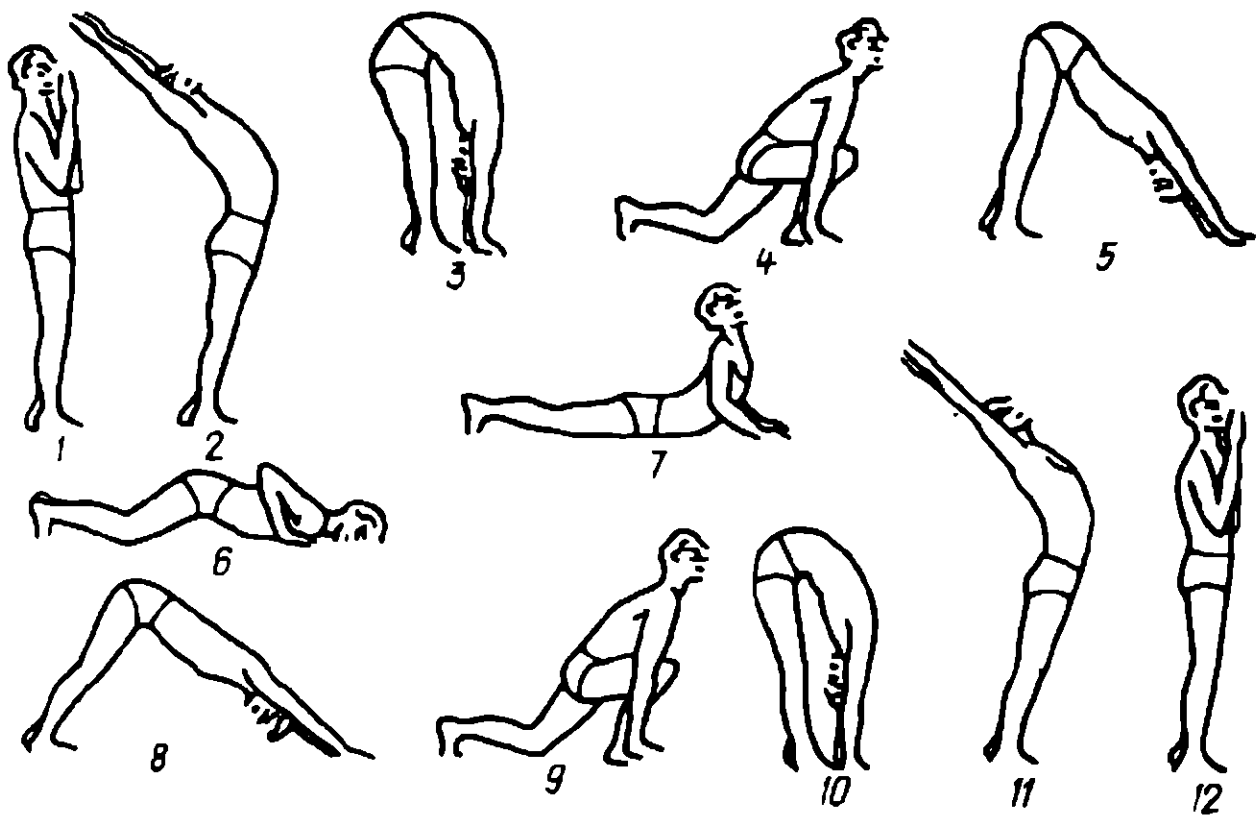
Šeštoji pamoka

T u r i n y s: Kasdieninė vakarinė mankšta. Duoklę fizinei kultūrai atiduosime ir poilsio dienomis. Minutė psichofizinės treniruotės. Išlavinsime jutimo organus ir pagerinsime atmintį.

Kasdieninė vakarinė mankšta. 3 kompleksas

Jeigu pavyko pailsėti po darbo dienos (pusvalandį pamięgoti arba pailsėti gamtos prieglobstyje ir kt.), tai, likus 2 valandoms iki vakarienės, reikia atlikti 3 komplekso pratimus pagal žemiau pateiktus nurodymus.

Į 3 kompleksą įeina jogų (11 pav.) pratimai. Pratimai atstato stuburo lankstumą, liemens judrumą per klubų sąnarius, tolygiai stiprina nugaros ir pilvo preso raumenis.



11 pav. 3 kompleksas — kasdieninė vakarinė mankšta

12 komplekso pratimų derinys padeda ištaisyti laikysenos defektus (kūprinimasi, lordozę — stuburo išlinkimą į priekį, skoliozę — šoninį stuburo iškrypimą). Pratimų tempas ir ritmas griežtai derinami su kvėpavimo fazėmis ir labai trumpais kvėpavimo sulaikymais, kurie didina organizmo atsparumą deguonies stokai ir teigiamai veikia endokrinių liaukų veiklą.

Praktiškai sveiki žmonės gali įsisavinti visą pratimų kompleksą, bet dalimis: pirmiausia reikia išmokti tiksliai atlikti 1, 2, 3, 1 pratimus; juos išmokus, — vientisai atlikti 1, 2, 3, 4, 5, 1 pratimus; vėliau — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1; galiausiai — visą kompleksą nesustojant (be pertraukos). Vieną kartą atlikti pratimai sudaro vieną ciklą. Atsižvelgiant į tai, kaip tiksliai atliekate pratimus ir kaip lengvai kvėpuojate, ciklą galima kartoti vis daugiau kartų: pagyvenę žmonės iki 2 kartų, vidutinio amžiaus — iki 3 kartų, jauni — ir daugiau kartų (bet ne daugiau kaip 9), bet tik tuomet, jeigu ciklą skaičius bus didinamas pamažu. Primename, kad kiekvieną ciklą sudaro 12 pratimų: taigi per 3 ciklus bus atlikti 36 pratimai, o per 9—108. Po kiekvieno ciklo reikia pavaikščioti giliai iškvėpiant (baigiant iškvėpti įsitraukia pilvas). Pagyvenę žmonės pavaikščioję turi 20 sekundžių pasėdėti, atpalaidavę kūno raumenis (atsisėsti ant kėdės krašto, alkūnėmis atsiremti į šlaunis, nuleisti galvą lyg norint snustelėti, kvėpuoti tik diafragma) ir 5 kartus pakartoti „Energijos daugėja, aš žvalus ir ištvermingas“

Šį kompleksą rekomenduojame ir moterims. Joms pakanka 3—4 ciklų (48 pratimų). Menstruacijų ir nėštumo metu užsiiminėti nereikia. Jeigu iki nėštumo treniravotės reguliariai, tai pirmuosius 3 mėnesius galima tęsti užsiėmimus, tik šiek tiek palengvintai: mažinti ciklų skaičių, atlikimo tempą, vengti sulaikyti kvėpavimą, bet kvėpuoti ritmiškai. Praėjus 3 mėnesiams po gimdymo, vėl reikia pradėti užsiiminėti kaitaliojant pratimų skaičių pagal savijautą.

1, 12 pratimai. Iš pradžių įkvėpti. Stovint sulenkti rankas prieš krūtinę, delnus suglausti pirštais į viršų. Įsivaizduoti, kad stovite ant jūros kranto ir stebite saulėlydį. Iškvėpti.

2, 11 pratimai. Stovint lėtai kelti prieš save rankas į viršų, lenkiantis per juosmenį ir krūtinę atgal (įtemptas išsilenkimas). Įkvėpti.

3, 10 pratimai. Pasilenkti, rankų pirštais stengtis pasiekti grindis. Iškvėpti.

P a s t a b a. Pagyvenusiems žmonėms, kuriems dažnai sukasi galva arba sergantiesiems I ar II laipsnio hipertonine liga ir glaukoma, negalima žemai nulenkti galvos.

4, 9 pratimai. Pritūpti dešiniąja koja, kairiąją (truputį sulenktą) ištiesti atgal, remtis rankomis (kaip darant įtūpstą). Įkvėpti.

5, 8 pratimai. Iš 4, 9 pratimo padėties dubenį pakelti kampu aukšty. Iškvėpti.

6 pratimas. Atsigulti veidu žemyn, rankas sulenkti (remtis delnais ties pažastimis), remtis keliais. Dubens padėtis parodyta paveiksle. Trumpai sulaikyti kvėpavimą.

7 pratimas. Pradinė padėtis kaip 6 pratimo; iš eilės pakelti galvą, pečius ir liemenį (remtis rankomis). Įkvėpti.

8, 12 pratimai aprašyti aukščiau. Baigiant pratimų ciklą, gulint ir ramiai kvėpuojant, mintyse kartoti vieną iš savitaigos formulių.

Duoklę fizinei kultūrai atiduosime ir poilsio dienomis. 4 kompleksas

Sisteminas užsüminėjimas fizine kultūra ir sportu — tai jaunystė, nepriklausanti nuo pase nurodyto amžiaus, tai — optimistiška senatvė be ligų, tai — pilnas kūrybinių jėgų ilgaamžiškumas, tai, galiausiai, sveikata — didžiausias grožio šaltinis.

I. Sarkizovas-Serazinis

Rytinės higieninės mankštos kompleksas skirtas abiejų lyčių vidutinio amžiaus žmonėms. Tačiau reikia pasakyti, kad kalendorinis amžius toli gražu ne visada identišką biologiniam amžiui. Funkcinė organizmo būklė priklauso nuo daugybės priežasčių: higienos režimo laikymosi visą gyvenimą, reguliarių fizinės kultūros užsiėmimų, reguliaraus organizmo grūdinimo oru, saule ir vandenių, taip pat nuo mokėjimo išlaikyti labai didelius psichinius-emocinius krūvius.

Priminsime, kad judėjimą galima palengvinti arba paskutinti. Tai priklauso nuo: 1) pradinės padėties; 2) nuo to, kaip dažnai atliekami pratimai; 3) jų trukmės; 4) skaičiaus; 5) pobūdžio; 6) pasipriešinimo; 7) atlikimo tikslumo.

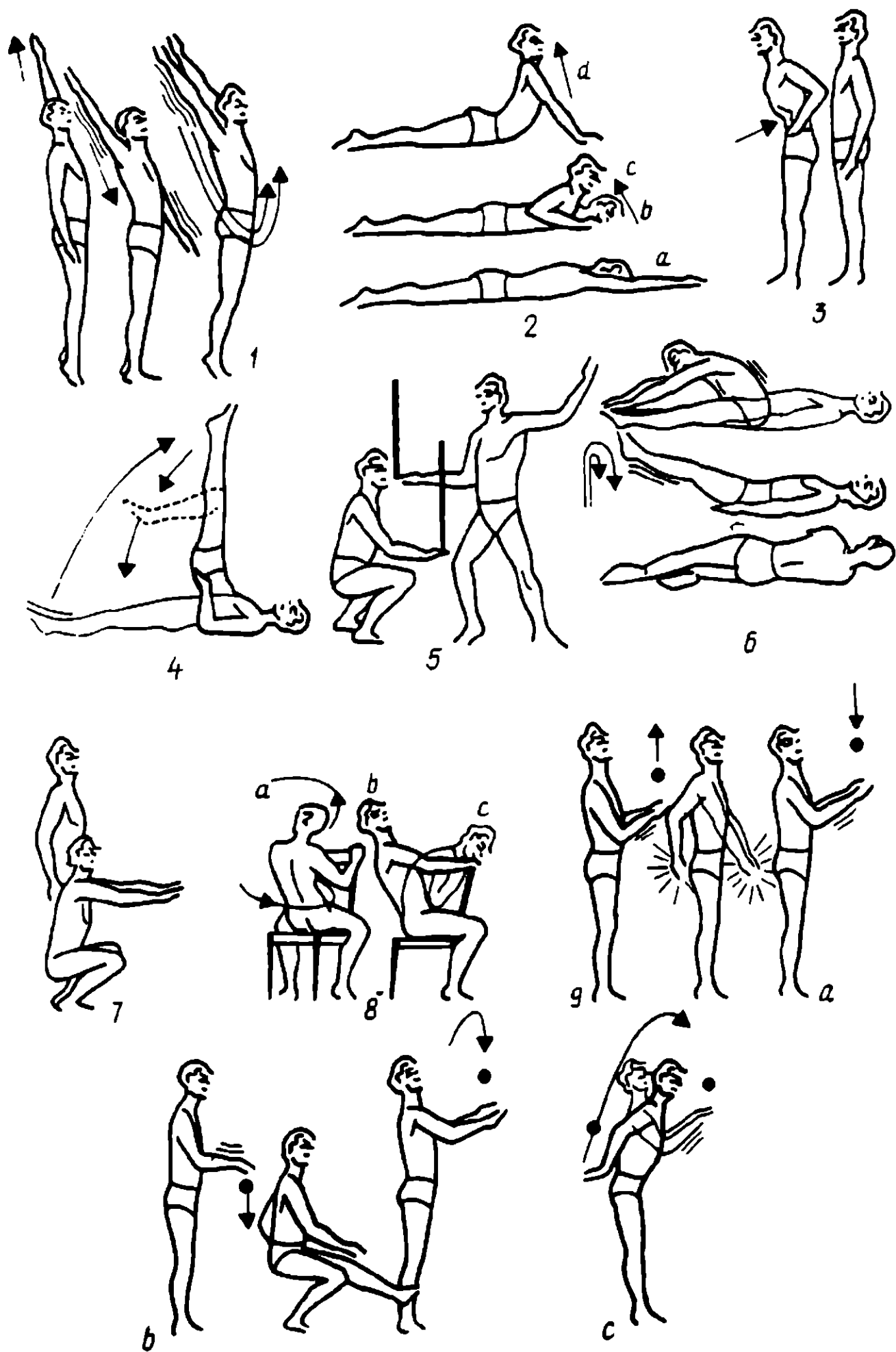
Tie, kurie žavisi išvystytais raumenimis (atletinė gimnastika), turi žinoti, kad raumenys greičiau ir geriau vystosi ne didinant absoliučią darbo apimtį (intensyviai dirbant), o vis daugiau darbo atliekant per nustatytą laiką, spartinant judesių ritmą ir įdedant daugiau jėgų.

Tie, kuriems „braška sąnariai“, atlikdami rytinę mankštą, daugiau laiko turi skirti pritūpimams ir rankų sukimams, kad pagerėtų sąnarių aprūpinimas krauju.

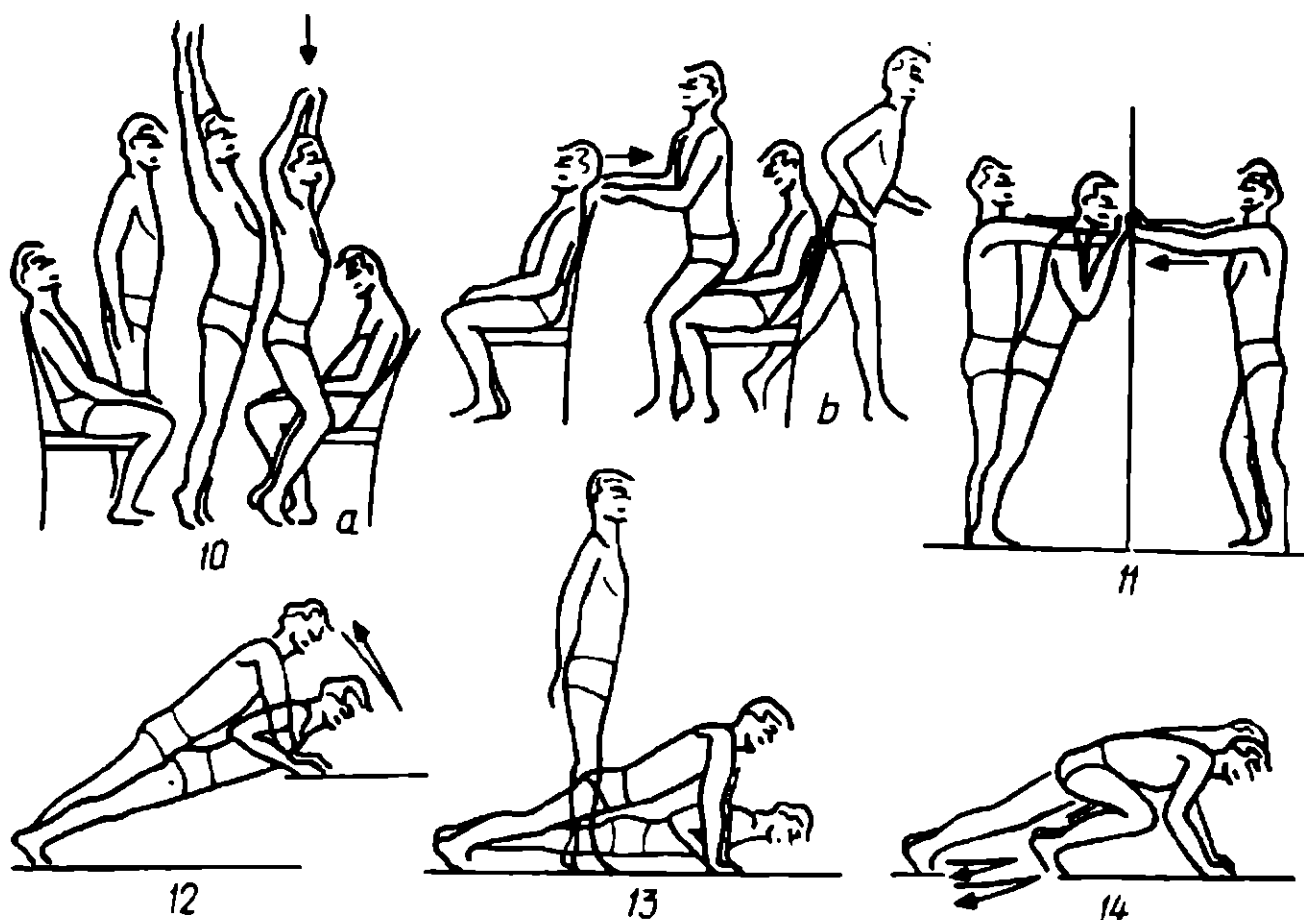
Jauniems nurodytą kompleksą siūlome papildyti pratimais su svarmenimis (3—5 kg svorio) rankoms ir liemeniui treniruoti. Be to, vasarą naudingos netolimos kelionės ir plaukimas, žiemą — slidės, pačiūžos ir bet kokie sportiniai žaidimai (pagal galimybes).

1 pratimas — diafragminis kvėpavimas. Gulint ant nugaros, rankas sulenkti po galva. Iškvėpti — įtraukti pilvą. Įkvėpti — pilvą truputį išpūsti. Kartoti 6—8 kartus. Tą patį pratimą pakartoti sėdint ir stovint. Tempas vidutinis. Pratimai stiprina diafragmą ir pilvo presą, masažuoja virškinimo trakto organus.

2 pratimas — „palmė“ (12 pav. 1). Atsistoti, išskėsti



kojas. Įkvepiant (2 s) pasistiebti ant pirštų galų ir vieną ranką pakelti į viršų. Nekvėpuoti 1—2 s ir tuo metu visą kūną dar labiau tempti į viršų. Iškvėpiant (3 s) ranką lanku nuleisti atgal. Pratimą kartoti 3—6 kartus, abi rankas pakelti į viršų. Pratimas padeda išlaikyti gerą laikyseną ir ją pataisyti.



12 pav. 4 kompleksas — rytinė higieninė mankšta vidutinio amžiaus žmonėms

3 pratimas — „kobra“ (12 pav., 2). Atsigulti ant pilvo, ištiesti kojas, galvą padėti ant grindų, rankas sulenkti ir delnais ties pažastimis remtis į grindis. Alkūnes iškelti aukščiau, bet neįsitempti. Gulint įkvėpti, iškvėpiant lėtai kilsterėti galvą, vėliau pečius ir krūtinę (nesiremiant rankomis); pauzės metu (nekvėpuokite 2–3 s) atsiremti ištiestomis rankomis ir grįžti į pradinę padėtį — pirmiausia nuleisti krūtinę, paskui galvą. Pagulėti atpalaidavus raumenis: kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 4–6 kartus. Vieno pratimo trukmė — 10 sekundžių.

Pratimas naudingas tiems, kurių iškrypęs stuburas arba yra stuburo osteochondrozė. Jis tinka ir tiems žmonėms, kurių skydliaukės veikla sustiprėjusi, taip pat išsaugo stuburo lankstumą.

4 pratimas — „udijana“ (12 pav., 3). Stovėti tiesiai, kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Iš pradžių 4–6 kartus pakvėpuoti diafragma. Paskui įkvėpti „pilvu“, truputį pasilenkti į priekį — iškvėpti kuo labiau įtraukiant pilvą (rankomis šiek tiek remtis į klubus). Kelias akimirkas (3–5 s) sulaukyti kvėpavimo ir įtraukti išangę. Kartoti 3–7 kartus. Paskui pavaikštinėti. Kvėpuoti laisvai.

Pratimas naudingas tiems, kurių vangus žarnynas, nusileidęs skrandis ir žarnos, o įtraukiant liežuvio šaknį (sulai-

kius kvėpavimą, išsižiojant), pratimas veikia ir skydliaukės funkciją.

5 pratimas — „berželis“ (12 pav., 4). Gulint ant nugaros iš pradžių įkvėpti. Iškvėpiant kojas pakelti aukštyn (remtis alkūnėmis, delnais prilaikyti liemenį). Atliekant pratimą, kvėpuoti diafragma. Taip gulėti 5—20 sekundžių. Leidžiant kojas žemyn, pirmiausia jas sulenkti per kelius, paskui ištiesi. Pagulėti atpalaidavus raumenis. Kvėpuoti laisvai. Pratimą atlikti vieną kartą.

Sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis, kraujotakos nepakankamumu šį pratimą gali atlikti tik leidus gydytojui.

6 pratimas — pusiausvyra (12 pav., 5). Paprastą arba gimnastikos lazda vienu galu pastatyti ant dešinėsios, paskui ant kairiosios rankos delno arba piršto ir, stengiantis lazda laikyti vertikaliai, mažais žingsniukais eiti tai pirmyn, tai atgal. Pratimas pasunkinamas, sukiojantis į šonus ir ratu, vėliau ir einant pusiau pritūpus. Kvėpuoti vienodai. Lazda kiekviena ranka nešti po 30—40 sekundžių. Pratimas treniruoja vestibuliarinį aparatą ir smegenėles.

7 pratimas — gulti—sėsti (12 pav., 6). Atsigulti ant nugaros ant kilimėlio, kojas ištiesi. Rankas laikyti išilgai kūno. Įkvėpti. Skaičiuojant viens—du — sėsti (iškvėpiant ir rankomis stengiantis pasiekti kojų pirštus), sakant trys—keturi — gulti (įkvėpiant). Užduotį atlikti 6—10—15—20 kartų pamažu didinant pratimų skaičių. Pratimas sunkinamas keičiant rankų padėtį: rankos išilgai liemens, ant klubų, už galvos. Baigus šį pratimą, būtina truputį pakelti ištiesias kojas ir sukti jomis į kairę ir į dešinę nedidelius ratus 6 arba 12 kartų. Kvėpuoti lygiai. Baigus pratimą, 20—30 sekundžių pagulėti, surietus kojas, ant dešiniojo šono. Kvėpuoti diafragma (pilvu), stengtis atpalaiduoti kūno raumenis.

8 pratimas — pritūpimai (12 pav., 7) Pritūpimai ne tik stiprina kojų raumenis, bet treniruoja plaučių, širdies ir kraujagyslių sistemas. Didinant pritūpimų skaičių ir atliekant vis sudėtingesnius pratimus, galima sustiprinti ne tik kojų, bet ir širdies raumenis. Taip pat veikia ir šuoliukai.

Pritūpiant reikia keisti pradinę kojų padėtį: 1) atstumas tarp pėdų pusė žingsnio; 2) kulnai suglausti, pirštai išskėsti; 3) pėdos suglaustos; 4) viena koja per pusę žingsnio į priekį nuo kitos.

Pirmiausia pritūpti iš 4 pradinių padėčių po 4 kartus ir laipsniškai, kas trečia diena, atlikti po vieną pratimą daugiau iki 32 kartų.

Pritupiant iškvėpti, atsistojant — įkvėpti. Tempas vidutinis: skaičiuojant 1—2 — pritūpti, 3—4 — atsistoti. Kai per dvi savaites lengvai pritūpsite 32 kartus, 4—8 kartus galite atlikti dvigubus pritūpimus. Jeigu po pritūpimų pulsas padažnėja tik 20—30 tvinksnių, keletą kartų galima pritūpti su svarmenimis (nuo 3 iki 5 kg) rankose.

9 pratimas — liemens sukimas (12 pav., 8). Atsisėsti ant kėdės apžargom veidu į atlošą ir rankomis truputį laikytis už jo.

Pirmoji užduotis. Sukti dubenį ratu iš dešinės į kairę (pagal laikrodžio rodyklę) laisvai, tik iškvėpiant įtraukti pilvą. Kartoti 8—12—16 kartų. Po to, laisvai kvėpuojant, pailsėti.

Antroji užduotis. Pradinė padėtis tokia pati. Įkvėpiant ištiesti stuburą, atlošti galvą, o iškvėpiant — nuleisti galvą, susikūprinti. Kartoti 6—8 kartus.

10 pratimas — su kamuoliuku (12 pav., 9). Pirmoji užduotis: prieš save aukštyn mesti teniso kamuoliuką, priekyje ir už nugaros suploti delnais, pasistengti kamuoliuką sugauti. Kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 6—8 kartus.

Antroji užduotis: mesti kamuoliuką į žemę, pritūpti ant vienos kojos ir ore sugauti kamuoliuką. Kairiąja ir dešiniąja ranka taip padarykite po 4—6 kartus.

Trečioji užduotis: kamuoliuką abiem rankomis laikyti už nugaros, mesti jį į viršų pro galvą ir sugauti ore prieš save. Kartoti 6—8 kartus.

11 pratimas — „lyno traukimas“ (12 pav., 10). Atsisėsti ant kėdės ir du kartus giliai įkvėpti. Paskui negiliai įkvėpus, 2—3 sekundes sulaikyti kvėpavimą, o iškvėpus — 2 kartus 3—4 sekundes. Truputį pailsėti.

Pirmoji užduotis: įkvėpiant atsistoti, pasistiebtį ant pirštų galų, iškelti rankas į viršų ir sugriebti įsivaizduojamą smarkiai įtemptą lyną. Iškvėpiant stengtis, įtempiant rankų ir kojų (truputį jas sulenkus) raumenis, lyg tempti lyną žemyn. Baigus iškvėpti, atsistoti ant kėdės ir, laisvai kvėpuojant, atpalaiduoti raumenis. Užduotį kartoti 4—6—8 kartus.

Antroji užduotis: sėdint įkvėpti, iškvėpiant — atsistoti ir „traukti lyną“ iš kairės, paskui — iš dešinės (rankų ir kojų raumenis įtempti). Atsisėsti ir atpalaiduoti raumenis. Užduotį kartoti 6—8 kartus. Baigus pratimą, pavaikštinėti po kambarį vis stipriau iškvėpiant.

12 pratimas — rankų sulenkimas (12 pav., 11—14). Pratimas sudarytas iš 4 užduočių: 1) sulenkti rankas stovint prie

sienos; 2) sulenkti rankas remiantis į kėdę; 3) sulenkti rankas remiantis į grindis; 4) rankas lenkti derinant su kojų judesiais.

Kiekvieną užduotį reikia atlikti po 4—6 kartus. Laipsniškai įsisavinant kitą užduotį, vadovautis jutimu, kad pratimą atlikti nelabai sunku.

Pirmoji užduotis (12 pav., 11): atsistoti veidu į sieną per vieną žingsnį. Pečių aukštyje delnais atsiremti į sieną. Sulenkiant rankas — įkvėpti, ištiesiant — iškvėpti. Kartoti 4—6 kartus. Po to, vieną koją atkišus į priekį, — įkvėpti, o iškvėpiant — stipriai stumti sieną. Pratimą pakartoję 2—3 kartus, žingsniuodami pailsėkite.

Antroji užduotis (12 pav., 12): pastatyti kėdę atlošu prie sienos. Atsistoti per žingsnį nuo kėdės, atsiremti į ją delnais. Sulenkti ir ištiesi rankas. Stebėti, kad darant pratimą neįdubtų pilvas. Kartoti 6—12 kartų. Kvėpuoti laisvai.

Trečioji užduotis (12 pav., 13): sulenkti rankas, remiantis į grindis. Pritupiant delnus pirštais į priekį padėti ant grindų ir ištiesi kojas. Atliekant pratimą, žiūrėti, kad liemuo ir kojos būtų vienoje plokštumoje. Jeigu šią užduotį jums atlikti nesunku, remkitės išskėstais pirštais arba delnais (pasukite juos į vidų taip, kad susiglaustų).

Ketvirtoji užduotis (12 pav., 14): skaičiuojant vienas—du sulenkti ir ištiesi rankas kaip nurodyta trečiojoje užduotyje. Paskui šuoliuku pritraukti kojas (pritupiant) ir ištiesi jas. Abi užduotis atlikti pakaitomis. Kojas pritraukti ir ištiesi reikia iškvėpiant. Vietoj 4 užduoties du kartus per savaitę reikia atlikti šuoliukus: stovint kojas išskėsti ir vėl suglausti. Iš pradžių šokinėti po 4—8 kartus. Pamažu didinti šuoliukų skaičių, orientuojantis pagal nenutrūkstamą kvėpavimą pro nosį (kad nedustumėte). Šokinėjant kvėpuoti laisvai.

Ramiai pavėikščiojus, vis stipriau iškvėpiant, atlikti vandens procedūras. Tiems, kurie reguliariai užsiiminėja gimnastika ir baigė pradinį grūdinimosi kursą (oro vonios ir higieninis dušas), rekomenduojame kartą per savaitę atlikti šią naudingą procedūrą: įkaitinti kūną sausu įšildytu oru ir paskui lįsti po vėsiu dušu. Tokiai procedūrai atlikti visiškai tinka paprasčiausia vonia.

Vonioje pastatykite suoliuką, po juo — reguliuojamą kaloriferį ЭК—И. Nusirengę atsisėskite ant suoliuko ir užsidenkite kartonine dėže. Galvą iškiškite pro kartone padarytą plyšį, o vonią uždenkite kartono gabalu. Šitaip kūnas bus patikimai izoliuotas sausoje „garinėje“

Procedūros trukmė — nuo 8 iki 15—20 min. (kol malonu). Kad sveikai išprakaituotumėte, pakanka, kad vonioje oras įkaistų iki 60—75^oC. Tam pakanka naudoti vieną kaloriferį.

Prieš atliekant sauso oro procedūras, vonią reikia išdžiovinti. Kad oras greičiau įkaistų, kaloriferį įjungti iš anksto.

Po sauso oro vonios reikia išsimaudyti po šiltu, po to po vėsiu dušu (pirmiau išgabusus sauso oro vonios įrenginius).

Minutė psichofizinės treniruotės. 5 kompleksas

Tai specialių pratimų kompleksas — fizinės kultūros minutė. Tuos pratimus galima atlikti aktyviam poilsiui po įtempto darbo arba psichinės-emocinės įtampos. Per fizinės kultūros minutę naudojamas ir tekstas, kurį sudaro šeši teiginiai:

1. „Mano smegenys kupinos neišsenkančios energijos“
2. „Aš tikiu organizmo atkuriamosiomis jėgomis“
3. „Aš stiprinu organizmo funkcinę galią“
4. „Mano savijauta gerėja“
5. „Aš jaučiu jėgų perteklių“.
6. „Aš galiu būti laimingas šeimoje ir kolektyve“

Frazes reikia įsiminti. Visą tekstą, patogiai sėdint, kartoti 3 kartus. Kad neveiktų nereikalingi dirgikliai, reikia užsimerkti.

1 pratimas — bendrai ir smegenų kraujotakai pagerinti. Stovint 8 kartus greitu tempu pasistiebti ant pirštų galų. Kvėpuoti laisvai. Atsisėsti ant kėdės krašto. Nuleidžiant galvą, lenkiantis į priekį — įkvėpti diafragma (pilvu). Atlošiant galvą, išsitiesiant — iškvėpti. Kartoti 8 kartus. Atsistoti. 4—6—10 kartų pritūpti ir atsistoti. Įkvėpti stojant, iškvėpti tupiant. Tempas vidutinis. Truputį pailsėję, atlikite pratimus pusiausvyrai išlaikyti. Atsistoti suglaustomis pėdomis, lazda laikyti ištiestose rankose. Spaudžiant ją, stengtis išlaikyti pusiausvyrą. Iš pradžių pratimą atlikti atsimerkus, vėliau — užsimerkus. Po pusiausvyros pratimo pavaikštinėti ir vėl atlikti užduotį. Kartoti 4—6 kartus. Kai nesutrikusi pusiausvyra, pratimą galima pasunkinti pritupiant ir atsistojant. Toliau seka dar sunkesnis variantas. Eiti pirmyn 4 žingsnius. Sustojus užsimerkti, pastatyti pėdą už pėdos, lazda ištiesti į priekį, pritūpti ir atsistoti. Atliekant šiuos pratimus, kvėpuoti laisvai.

2 pratimas — dėmesiui koncentruoti atpalaidavus raumenis. Patogiai atsisėsti, prisimerkti, atpalaiduoti kūno raumenis, dėmesį sutelkti į tarpuakį. Įsivaizduoti, kad kvėpuojate pro tašką, esantį tarp antakių. Taip kvėpuoti 2—4 kartus. Kvėpuojant mintyse paeiliui po 3—6 kartus kartoti pirmąsias tris frazes (žr. aukščiau). Įkvepiant ir sakant, pavyzdžiui, pirmąją frazę („Mano smegenys kupinos neišsenkančios energijos“), būtinai įsivaizduoti, kad žodžiai įkvepiant lyg įsiskverbia į smegenis (kaip įtempinama lanko templė), o iškvepiant,— nuskrenda pirmyn (kaip strėlė).

Pratimą baigti taip. Stovėti suglaudus pėdas. Užsimerkti. Įkvepiant lazda tiesti į priekį, iškvepiant,— vieną koją sulenkti ir kelį pakelti aukštin. Iškvėpus 2—3 sekundes nekvėpuoti. Per tą laiką atsimerkti, nuleisti lazda ir ištiesti koją. Keičiant koją, pratimą kartoti 4—6 kartus.

Šis pratimas treniruoja vestibuliarinį aparatą, o judesiai iškvepiant padeda sutelkti dėmesį. Giliau ir rečiau kvėpuoti, taip pat trumpai (2—3 sekundes) sulaikyti kvėpavimą, ypač iškvėpus, patartina pagyvenusiems ir vyresniems žmonėms. Šie pratimai padeda kraujui geriau pasiskirstyti organizme, beveik neveikia arterinio kraujospūdžio, pagerina nervinius procesus ir neleidžia pavargti protiškai.

3 pratimas — nerviniam-emociniam įtempimui pašalinti ir smegenų maitinimui pagerinti. Atsisėsti ant kėdės, sukryžiuoti kojas, nesusikūprinti, negiliai kvėpuoti pro nosį (harmoningai); įkvepiant pirštu pakelti nosies galiuką ir tuo pačiu metu lyg kramtyti irisą. Iškvėpti siaura srove pro burną. Taip kvėpuojant kraujas geriau įsisavina deguonį, be to, toks kvėpavimas veikia raminamai. Kvėpavimo ciklą kartoti 6—8 kartus. Paskui keletą kartų pasitempti, įtempiant ir atpalaiduojant rankų ir kojų raumenis. Toks raumenų tonuso kaitaliojimas kaip gimnastika veikia vegetacinius centrus. Pratimą baigti aktyvaus laško, esančio po smakru, kinestezija. Atliekant šią užduotį, atsisėsti ant kėdės krašto, duobutėje po smakru surasti tašką, patogų atsiremti ir piršto pagalvėle 3 s spausti jį statmenai 5—7—9 kg jėga priklausomai nuo nervinės-emocinės būsenos. Paskui keletą sekundžių pasėdėti ir ramiai pakvėpuoti, vėliau pereiti prie kitų užduočių.

Pirmoji užduotis: atsistoti tarp dviejų kėdžių atlošų ir atsiremti į juos. Pritūpti ant vienos kojos (kita ištiesta į priekį) ir keletą sekundžių įtempti rankų ir kojų raumenis. Atsistoti. Vis keičiant koją, ant kurios pritupiama, pratimą kartoti 4—6 kartus. Kvėpuoti laisvai.

Antroji užduotis: atsistoti per du žingsnius nuo stalo. Pastačius vieną koją į priekį (lyg krintant), atsiremtį delnais į stalo kraštą. Iškvėpiant įtempti kojų ir rankų raumenis lyg norint iš vietos pastumti sunkų daiktą. Pratimą kartoti 4—6 kartus, tuomet patogiai atsisėsti, atpalaiduoti raumenis ir 2—3 kartus giliai pakvėpuoti.

4 pratimas — vegetacinei ir endokrininei sistemoms paveikti. Atsistoti kojas praskėtus per pusę žingsnio ir 4—6 kartus negiliai (įkvėpiant neįtraukti pilvo) pakvėpuoti. Paskui įkvėpti diafragma (pilvu); iškvėpti įtraukiant pilvą. Tam pasilenkti į priekį ir dar smarkiau įtraukti pilvą — tai stimuliuoja saulės rezginį, esantį kairiojoje bambos pusėje. Sulaikius kvėpavimą (kol malonu, be valios pastangų), nusiziovauti, smarkiai išsižiojant (kaip riaumojantis liūtas), kad paplatėtų kaklas. Kartu reikia įtraukti išangę (kad paveiktų kryžkaulinį nervų rezginį). Šis pratimas teigiamai veikia endokrininės liaukos veiklą. Pratimą iš eilės galima kartoti tik 3 kartus.

5 pratimas — nerviniams-dinaminiais procesams reguliuoti ir teigiamoms emocijoms sustiprinti.

Atsisėsti ant kėdės kaip 2 pratime. Kvėpuoti taip: įkvėpti lyg nuo kairiojo kulno aukštyn iki galvos ir iškvėpti žemyn — nuo galvos iki dešiniojo kulno. Tokį retesnį kvėpavimą mes vadiname kvėpavimu „ratu“: įkvėpti kairiąja kūno puse, iškvėpti — dešiniąja. Kartoti 10 kartų. Paskui kvėpuoti lyg pro tašką tarp antakių, kaip 2 pratime. Kvėpuojant mintyse po 3—6 kartus kartoti 4, 5, 6 frazes. Truputį pabėgiojus (1—3 minutes), pamėtyti teniso kamuoliukus paeiliui į sieną. Metus vieną jų į sieną, mesti antrą, kol pirmasis atšokęs grįžta prie tos pačios rankos. Pratimas lavina judesių koordinaciją, ugdo kantrybę, reikalingą sudėtingesniems uždaviniais atlikti ir sudaro palankų emocinį foną.

Išlavinsime jutimo organus ir pagerinsime atmintį.

6 kompleksas

Svarbiausi jutimo organai, padedantys mums suvokti pasaulį, yra regėjimo, klausos, uoslės, skonio ir lytėjimo receptoriai (odos jautrumas). Be to, žmogui būdingas vidinis jausmas (troškulio, alkio, skausmo, sotumo ir kt.).

Labai svarbu lavinti jutimo organus, nes pojūčiai, kaip išorinio pasaulio poveikis žmogaus jutimo organams, nerviniais keliais perduodami į galvos smegenis ir įeina į suvokiamo ir įsivaizduojamo vaizdo sudėtį.

Kadangi mūsų pasaulėjauta labai priklauso nuo to, kaip mes suvokiame vaizdinius, žemiau pateikiamų pratimų arba užduočių tikslas — psichofizinėmis treniruotėmis ugdyti svarbiausių jutimo organų imlumą tobulinant pastabumą ir perprantant išorinius įspūdžius.

Regėjimo lavinimas

Ribinis akies jautrumas kinta (mažėja arba didėja) dėl daugelio priežasčių. Yra nustatyta, kad artimi daiktai, tarp kurių mes gyvename, silpnina žvilgsnio jėgą, todėl, atsidūrę gamtoje, turime žiūrėti į tolį, o kad vystytusi akių raumenys, — aukštyn, žemyn, į šalis, žvilgsniu „piešti“ įvairias figūras (ant sienos, dangaus skliaute).

Regėjimą galima lavinti žiūrinėjant spalvoto popieriaus juosteles, o paskui užsimerkus prisimenant jų spalvą, ją regimai atkurti vaizduotėje. Įgavus tam tikrų įgūdžių, po to, kai fiksavote žvilgsnį į spalvotą juostelę, reikėtų pažiūrėti į baltą sieną ir vėl nuo sienos žvilgsnį nukreipti į juostelę (ji bus įgavusi dar kitą, papildomą spalvą). Ypač ryškiai jautrumas šviesai kinta trumpiau ar ilgiau žiūrint į šviečiančius daiktus ir tamsą. Vyzdžiai išsiplečia įsivaizduojant didelį objektą, o susitraukia — įsivaizduojant mažą daiktą. Tokie pratimai treniruoja akies raumenis. Tačiau sergantiesiems glaukoma reikia vengti kaitalioti šviesą ir tamsą.

Klausos jautrumo lavinimas

Užduotys: 1. Pakaitomis stengtis išgirsti vieno ir kito laikrodžio (dešinėje ir kairėje pusėje) tikslumą. Šis pratimas labai padeda koncentruoti dėmesį.

2. Išsiziojus įsiklausyti į tolimus garsus.

3. Prisiminti ir lyg vėl išgirsti anksčiau girdėtus garsus.

4. Įsiklausyti į garsus (upelio čiurlenimą, lapų šnaresį, paukščių, vabzdžių balsus, vėjo šniokštimą ir kt.) ir stengtis juos atskirti gamtoje.

5. Koncerte įsiklausyti į atskirų instrumentų „balsus“ ir palyginti jų skambesį.

6. Įsiklausyti į aukštų ir žemų signalų garsus.

Fiziologai nustatė, kad klausos jautrumas didėja ryškioje, taip pat automobilių žibintų šviesoje ir kt. Klausia gerėja ir veikiant garso vibracijai (žr. „Pratimai pagal garsus“). Teigiamai veikia „paaa-iii“ dainavimas, taip pat pakaušio dunksenimas pirštais. Tam tikslui reikia užspausti ausis (delnais apimti jas iš abiejų pusių taip, kad pirštai būtų ant

pakaušio, o abiejų rankų rodomaisiais pirštais vienodai dunksentį į pakaušį).

Uoslės ir skonio lavinimas

1. Uostyti kvapius tirpalus (atskirai ir kartu), atskirti juos ir įsivaizduoti mintyse.

2. Jausti kramtomo valgio skonį (kiekvieno komponento atskirai).

Lavinant uoslę ir skonį, reikia žinoti, kad aštrūs kvapai plečia kraujagysles, o saldūs ir rūgštūs — siaurina (į tai turi atkreipti dėmesį hipotonikai ir hipertonikai). Įdomu tai, kad skonio organų elektrinis jautrumas padidėja girdint žodžius „šviesa, saulė“ ir sumažėja įsivaizduojant tamsą, tamsius daiktus. Kiekvienas žmogus turi savą, jam būdingą kvapą, sveiko žmogaus jis visuomet būna malonus.

Pagerinsime atmintį. 7 kompleksas

Prieš pradėdant treniruoti atmintį, privalome pasakyti, kad silpna atmintis iš esmės yra ne kas kita, kaip silpnas dėmesys ir blogas pastabumas, tuo pačiu metu išsklaidyti keliems daiktams. Todėl specialiais pratimais nuolat reikia ugdyti valingą dėmesį ir išmokti koncentruoti mintis. Be to, reikia žinoti, kad įspūdis priklauso nuo valingo dėmesio stiprumo ir pakartotinio smulkmenų atkūrimo (reprodukavimo) įsivaizduojant visą daiktą.

Įsiminimui labai svarbu pirmojo įspūdžio kokybė ir gilumas. Be to, įsiminama tvirčiau, jeigu įspūdis pastiprinamas kompleksiniu objekto suvokimu — regėjimu, klausa, įrašais (pvz., tekstais, piešiniais ir kt.).

Iš pradžių pateiksime užduotį atminčiai lavinti, o vėliau — kaip geriau atkurti (reprodukuoti) objektą mintyse.

Kaip lavinti pastabumą ir atmintį

1 pratimas. Įdėmiai įsižiūrėti į žinomą daiktą, paskui užsimerkus jį detaliam įsivaizduoti. Atsimerkus dar kartą pažiūrėti ir nustatyti, kokias smulkmenas buvote pamiršę.

2 pratimas. Ištyrinėtą daiktą pabandyti nupiešti iš atminties. Paskui nustatyti, ką pamiršote nupiešti.

3 pratimas. Iš atminties nusakyti gerai jums žinomo žmogaus veido bruožus. Vėliau, susitikus šį žmogų, patikslinti, ko nepastebėjote.

4 pratimas. Žvilgterėti į 7—15 smulkių daiktų ir iš atminties juos nusakyti.

5 pratimas. Pasisistengti gerai pamatyti išmestą ir krintantį daiktą. Vėliau apibūdinti jį kaip galima tiksliau.

6 pratimas. Apžiūrėti kambarį ir įsiminti, kas kur stovi. Paskui užsimerkus smulkiai atkurti matytą vaizdą.

7 pratimas. Prisiminti pažįstamo žmogaus balsą ir pasakytos frazės intonaciją ir užsimerkus pabandyti ją vėl „išgirsti“ Tuomet pakartoti tą frazę garsiai, o susitikus tą pažįstamąjį, palyginti „originalą“ su imitacija.

P a s t a b a . Reguliariai atlikdami tas užduotis, lavinsite savo atmintį. Treniruotės rezultatas bus toks: labai greitai įsiminsite stebimo objekto vaizdą ir jis ilgai išliks atmintyje; kartu geriau sugebėsite atkurti objektą iš atminties be didelių valios pastangų.

Kaip tobulinti vaizdinių atkūrimą iš atminties

Įspūdžių, minčių, faktų ir kt. atkūrimas iš atminties padeda lavinti atmintį.

Atkurti iš atminties galima trejopai: prisimenant, atsimenant ir atpažįstant. Prisimename paprastai automatiškai: įspūdžiai ir faktai lyg atgimsta be valios pastangų. Kai sunkiau prisiminti (atminti), reikia valios pastangų, kad susidarytų panašios ir susijusios asociacijos bei įspūdžiai. Atpažinimas — tai kažkada matyto daikto apibūdinimas, palyginant jį tą minutę su atmintyje išlikusiu vaizdiniu (lyg jį uždedant arba derinant).

1. pratimas. Atnaujinti anksčiau patirtus įspūdžius, atgaivinant mintis ir prisiminimus apie kokį nors daiktą, žmogų, faktą, įvykį ir kt.

2 pratimas. Dideliais skaičiais parašyti datą (metus, dieną). Šiuos skaičius gerai įsiminti. Žiūrėti į užrašą, kol mintyse susikurs jo vaizdas. Vėliau užsimerkti ir vaizdą atkurti galvoje. Kelis kartus tai pakartoti ir nurodytus skaičius tvirtai įsidėmėti.

P a s t a b a Jeigu stipresnė jūsų „girdimoji atmintis“, tai įsimintiną skaičių keletą kartų pakartokite garsiai ir tik paskui užsimerkę įsivaizduokite, kaip jis atrodo. Labai naudinga įsimintiną skaičių derinti su įsivaizduojamu daiktu arba įvykiu, su kuriuo jis susijęs.

3 pratimas. Vardų ir jų atkūrimo treniruotė pagrįsta susidomėjimu viena ar kita asmenybe. Iš pradžių su susidomėjimu reikia nusiteikti suvokti pavardę, kurią teks įsiminti. Pavardę įsidėmėjus (užfiksavus), pabandyti ją susieti su konkretaus žmogaus veido bruožais, išvaizda, ir vėliau, jei

reikės, išvaizdą susieti su pavarde. Labai geras rašytojo, poeto, dailininko asmenybės atpažinimo ženklas yra jo knygos turinys, poezijos forma, piešinys arba kitas požymis, kuris jums turi asocijuotis su vardu ir pavarde ir padėti juos atkurti.

Septintoji pamoka

Savitvardos treniruotė

Iš esmės pasikeisti negalima, tik į gera galima pakreipti atskirus žmogaus charakterio bruožus, netgi jo trūkumus — tai ir yra auklėjimo didžioji paslaptis ir didingoji užduotis.

Žorž Sand

Turinys Savitvarda — subrendimo ženklas. Valingo dėmesio treniravimas. Psichofizinis nusiteikimas (į magnetinę juostą įrašyti kompleksai). Formulės psichofiziniam nusiteikimui. Psichofizinio nusiteikimo seansas.

Savitvarda — subrendimo ženklas

Savitvarda daugiausia priklauso nuo tokių moralinių saviuklos savybių, kurios padeda stiprinti valią, nugalėti neigiamas emocijas, bet kokiomis sąlygomis reaguoti pagal situaciją, vengiant emocinių protrūkių ir užsitęsusių tiek teigiamų, tiek neigiamų išgyvenimų. Emocijos, nuo kurių daugiausia priklauso interesų, dėmesio, kūrybinės veiklos kryptis, neturi slopinti visų kitų dvasinio gyvenimo sferų ir sunkinti bendravimo su aplinkiniais žmonėmis.

Mokėti valdyti savo (kartais ir svetimas) emocijas — gyvybiškai svarbu, nes neigiamos emocijos sukelia ir palaiko tokias ligas kaip širdies neurozė, aterosklerozė, hipertonija, ischeminė širdies liga ir kt.

Ypač sveikatai kenkia neigiamos buitinės ir socialinės emocijos (skriaudos, šeimyniniai ir darbiniai konfliktai ir kt.).

Savitvarda — tai ne tik susivaldymas ir ramus reagavimas į dirgiklius. Mokėjimas neparodyti emocijų neapsaugo nuo neigiamo jų poveikio organizmui. Tikriausias kelias išmokti susivaldyti — sugebėti neigiamą jaudinimo židinį

paversti teigiamu. Susitvardyti padeda sugebėjimas išvengti nepageidaujamų situacijų bendraujant, protingas ir šaltakraujiškas jų pašalinimas. Negalima pritarti tiems, kurie stengiasi neigiamas emocijas numalšinti trankviliantais. Vartoti raminauosius vaistus galima tik kraštutiniu atveju ir tik leidus gydytojui. Neigiamas emocijas galima sušvelninti sukuriant apsauginį jaudinimo židinį, klausantis minorinės muzikos, bendraujant su gamta, o kartais ir paverkiant.

Nepageidaujamų emocijų padeda išvengti protingas susižavėjimas sportu, pavyzdžiui, menine gimnastika, visiems prieinamais žaidimais (tinkliniu, tenisu ir kt.). Norint pasiekti sportinį meistriškumą, reikia mokėti susikaupti, tobulinti sugebėjimus bei funkcinės galimybes, o valinga įtampa ir darbas padidina psichofizinius rezervus.

Galiausiai netrukdyt priminti, kad protingai susivaldydami, mokėdami „pristabdyti“ norus, praturtinsite emocijų sferą, emocinį gyvenimą padarysite ryškesnį. „Užtvenkta upė — veržlesnė“, — byloja lietuviška patarlė.

Kad galėtume valdyti savąjį „aš“ emocijų ir aukštesniųjų jausmų (meilės, pasiaukojimo, darbinės nuotaikos ir kt.) sferoje, reikia ne tik žinoti savo galimybes, bet ir kantriai ir atkakliai jas lavinti.

Susitvardyti padeda: 1) valingo dėmesio treniravimas; 2) mokėjimas praturtėti iš neigiamų emocijų; 3) sugebėjimas šypseną ir juoką panaudoti kaip teigiamų emocijų generatorių. Įdomi indų filosofo Svamio Vivekanandos nuomonė apie bendro fizinės savitvardos ir psichinio pasiruošimo svarbą savitvardai. Jis tvirtina, kad iš pradžių fiziniiais metodais, po to paveikiant sąmonę, galima išmokyti valdyti savo kūną ir dvasią. Tikslingai veikdami sąmonę, priverčiame ją dirbti reikiama kryptimi ir sutelkti valią norimam tikslui pasiekti.

Taigi, kad išmoktume susitvardyti, reikia kantriai ir kryptingai įsisavinti visą pirmiau aptartą psichofizinės treniruotės kursą.

Tie, kurie serga, pirmiausia turi atkakliai ir užsispyrusiai gydytis, — naudoti visų medicininių priemonių arsenalą ir darbinę reabilitaciją (atstatyti jėgas). Gydytis reikia vadovaujamiems specialisto mediko.

Norint būti sveikam, labai svarbu išmokyti tvardytis ir bendrauti su žmonėmis. Šie sugebėjimai brandžiai žmogaus asmenybei yra lyg paleidžiamasis ir reguliuojamasis elgesio

Šio pratimo efektyvumą galima paaiškinti tuo, kad tarp emocijų ir išorinio kvėpavimo procesų yra refleksinis ryšys (motorinis-respiracinis). Šio pratimo metu lėtai giliai įkvepiant atsiveria visos plaučių alveolės ir iš plaučių signalai eina į smegenis (tai yra kaip apsauginis dirgiklis), o žodinė formulė įkvepiant veikia kaip psichodinaminis dirgiklis, padedantis suvokti nepageidaujamos emocijos jėgą, kurią reikia paversti teigiama energija ir taip neutralizuoti.

Kodėl pilvą reikia įtraukti ir išpūsti? Judėdama diafragma masažuoja saulės rezginį — tai veikia raminausiai, pagerina veninio kraujo nutekėjimą iš pilvo ertmės ir širdies maitinimą. Šiuo metu pasakyta frazė stiprina valią ir tikėjimą sėkme.

Reikia pasakyti, kad organizmą veikiame ne kovodami su neigiamomis emocijomis ar jų neslopindami (neišguidami), o jas pakeisdami teigiamomis. Šio poveikio efektyvumas pagrįstas tuo, kad panaudojama jėga tos aistros, kuri jau užvaldė žmogų ir kurios negalima užgesinti nepaisant žmogaus prigimties, kaip negalima patraukti valtės prieš veržlią upės srovę.

Pateiksime tokį pavyzdį. Ligonė S. jau antras mėnuo nesikelia iš lovos. Ji taip nusilpo dėl širdies ligos, kad gydytojai neleidžia jai judėti. Ligonė paskendusi mintyse apie savo silpnumą. Ją visiškai užvaldė neigiamos emocijos. Šiuo atveju gydymą medikamentais būtinau reikėjo pastiprinti mintimis apie galimybę pagyti; kad ji tuo patikėtų ir suaktyvėtų apsauginės-prisitaikomosios organizmo jėgos bei išnyktų patologinė dominanti (vyraujanti jaudinimo židinyje), o neigiamos emocijos nukryptų kita linkme.

Psichofizinės treniruotės eiga buvo tokia:

1. Tris dienas kas pusvalandį ligonė 10 kartų kartojo trumpą frazę: „Mano būklė gerėja“. Trečią dieną ji pasijuto geriau.

2. Kadangi ligonė kvėpavo dažnai (40 kartų per minutę) ir paviršutiniškai, tai kiekvieną kartą ištarusi frazę ji sulaikydavo kvėpavimą tol, kol nejausdavo dusulio. Po kelių dienų ji pradėjo kvėpuoti rečiau ir įsisavino diafragminį kvėpavimą. Kvėpavimą derino su fraze: „Aš tikiu organizmo jėgomis“, o po kelių dienų — su fraze: „Širdyje ramu, man geriau“. Tomis dienomis ligonės oda buvo masažuojama 10—15 minučių. Kvėpavimo, žodinio poveikio ir periferinio masažo derinys pagerino nervinių procesų tonusą ir ligonės mintis atitraukė nuo nerimo ir baimės.

3. Po pusantros savaitės ligonė kasdien, iš pradžių gulėdama, vėliau sėdėdama, mankštino rankas ir kojas, o masažuotojas vieną dieną masažavo kairiąją koją ir dešiniąją ranką, kitą dieną — dešiniąją koją ir kairiąją ranką (10—12—15 minučių).

Kuomet gydytojai leido ligonei vaikščioti po palatą, ji pati galėjo atlikti lengvą psichofizinės treniruotės pagal mūsų programą kompleksą.

Kadangi sąmonė buvo nukreipta į apsaugines organizmo jėgas, išnyko nerimastingos mintys ir pagreitėjo sveikimas. Vienas ryškiausių teigiamų organizmo ir sąmonės poslinkių yra, žinoma, pirmoji šypsena (kaip džiaugsmo prošvaisčių apraiška).

Pabaigai pateiksime minčių ir nuomonių, artimų autoriui. Galbūt ir jūs jose atrasite ką nors pamokomo.

„Kiekvieną vakarą susumuoju prabėgusios dienos rezultatus. Ir jeigu ji pasirodo esanti bevaisė saviuklos prasme, aš širstu ant tų, dėl kurių kaltės aš prafadau tą dieną ir kuo aš be reikalo patikėjau“

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Gydymas treniruotėmis gali būti panaudotas ne tik aktyvumui didinti, bet ir pašalinti visa tai, kas trikdo ramybę“.

M. Lebedinskis

„Ugdydami valią, išmokę valdyti emocijas ir protingai įveikti vadinauosius „emocinius stresus“, galime priešintis emocinėms perkrovoms“

P. Anochinas

„Manyje yra kažkas, su kuo aš kovoju, kad galėčiau augti“.

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Pasitikėjimas savimi.— yra gyvenimo džiaugsmo ir veiklos pagrindas“.

F. Šileris

„Paveikite savo aistras, ir jų jėga taps jūsų jėga, jų didybė — jūsų grožiu“

A. Fransas

„Nuostabi ta aistra, kuri taurina mus, stiprina grožio jausmą ir idėjų didingumą, ir bjauri ta, kuri daro mus egoistais, bailiais ir aklo instinkto luošiais“

Žorž Sand

„Audra tam, kuris jos nebijo, yra nuostabus reiškinys“

F. Šileris

Psichofizinis nusiteikimas (į magnetinę juostą įrašyti kompleksai)

Bendram psichofiziniam nusiteikimui po įtemptos protinės arba fizinės veiklos rekomenduojame organizuoti savitaigos seansus, kurių tekstai įrašyti į magnetinę juostą. Į programą įeina ir muzikinės melodijos. Keletas žodžių apie muzikinį akompanimentą. Raminamai veikia: 1) vidurinis garso diapazonas; 2) viduriniai pagal aukštį registrai (labai žemi ir labai aukšti garsai daugelį dirgina); 3) ramūs melodijų deriniai kartu su švelnia, be disonansų, harmonija; 4) ritmiškumas.

Pateikiame muzikos kūrinių sąrašą, kuriuos galima rekomenduoti kaip raminamąjį veiksni:

1. Čaikovskio „Andante kantabile“ (iš styginių kvarteto).
2. Čaikovskio „Daina be žodžių“ (fa minor).
3. Bacho „Arija“ (styginiam orkestrui).
4. Darzinio „Mažasis valsas“ (simfoniniam orkestrui).
5. Bacho „Preludija do mažor“ (iš pirmojo tomo) arba tos pačios Guno preliudijos transponavimas balsui.
6. Mocarto „Nakties serenada“ (II-oji dalis styginiam orkestrui).
7. Borodino dainos chorui iš operos „Kunigaikštis Igoris“
8. Borodino „Vidurinėje Azijoje“ (simfoniniam orkestrui).
9. Barberio „Adadžio“ (styginiam orkestrui).
10. Estradinės lyrinės dainos, transponuotos fortepijonui (pvz., „Pamaskvio vakarai“, atliekami Vano Kliberno).
11. Liadovo „Stebuklingas ežeras“ (simfoniniam orkestrui).
12. Kabalevskio „Koncertas smuikui su orkestru“ (II-oji dalis).
13. Kreislerio valsas „Meilės kančios“ (smuikui arba fortepijonui).
14. Bethoveno „Pastoralinė simfonija Nr. 6“ (II-oji dalis).
15. Glazunovo antraktas penktam baletui „Raimonda“ veiksmui (simfoniniam orkestrui).
16. Šuberto „Nebaigta simfonija“ (II-oji dalis simfoniniam orkestrui).
17. Vagnerio įžanga operai „Loengrinas“

18. Bizė antraktas trečiajam operos „Karmen“ veiksmui.

Kad muzika teigiamai paveiktų organizmo funkcijas, ją klausyti reikia patogiai sėdint arba gulint. Iš pradžių (I etapas) reikia: a) atpalaiduoti raumenis; b) atsiriboti nuo išorinių įspūdžių; c) ramiai, ritmingai kvėpuoti. Suderinus kvėpavimą, įkvepiant mintyse pasakyti „žavesys“ arba „a-o-um“, o pauzės metu (nekvėpuojant) „savyje“ sukelti lyg žodžių skambesį, virpesį.

Kai įgusite girdėti „vidinį skambesį“, galite pereiti į antrąjį muzikos suvokimo etapą. Nesistenkite muzikos iššifruoti, gilindamiesi į jos turinį. Ją reikia suvokti „vidumi“ Įsivaizduokite, kad muzika srovena per jus ir jus ištirpstate jos garsuose.

Štai ką apie muzikos ir poezijos svarbą rašė Č. Darvinas: „Jeigu man gyvenimą tektų gyventi dar kartą, aš nusistatčiau taisyklę — nors kartą per savaitę skaityti kažkiek eilėraščių ir klausyti muzikos; galbūt tuomet būtų išlikusios aktyvios tos smegenų dalys, kurios dabar yra atrofavusios. Netekti šio potraukio tolygu prarasti laimę. Ir galbūt tai kenkia protiniams sugebėjimams, o dar tiksliau — dorovinėms savybėms, nes susilpnėja emocinė mūsų prigimties pusė“.

Reikia žinoti, kad, įrašant savitaigos seansus į magnetinę juostą, būtina laikytis elementarios saugumo technikos. Todėl magnetofonas ir prie jo prijungti laidai turi būti saugiu atstumu nuo lovos.

Įrašyti galite gydytojo arba kito žmogaus balsą, jeigu tie žmonės ir jų balsai jums malonūs. Įrašas turi būti pakankamai ilgas (15—30 min.), o aparatas turi automatiškai išsijungti (laiko žymeklio dėka).

Įrašui reikia gerai pasiruošti: nustatyti balso tembrą, ritmą, pauzes tarp savitaigos formulių. Žemiau pateikiami tekstai savitaigai.

Psichofizinio nusiteikimo formulės. 9 kompleksas

1. Aš guliu lyg snūduriuodamas, prisimerkęs — taip atsiribuju nuo nereikalingų dirgiklių. Mano žvilgsnis lengvai nukreiptas į tarpuakį.

2. Sąmoningai atpalaiduodamas raumenis ir pasirinkdamas kvėpavimo ritmą, panaudodamas prasminę žodžių reikšmę ir įsivaizduodamas norimas organizmo permainas,

galiu paveikti savo sąmonę ir nervų sistemą. Visa tai teigiamai veikia mano elgesį ir savijautą.

3. Psichofizinė treniruotė, kaip aš vis labiau įsitikinu, pagerina nervinių procesų veiklą. Todėl galvos smegenys priima tik tuos signalus, kurie pagelbsti organizmui atsistatyti.

Aš įsitikinu tuo, kad organizmui padeda apsauginės jėgos. Tikėdamas, kad organizmas atsistatys, įgaunu jėgų ir pasidarau darbingesnis.

4. Taigi guliu snūduriuodamas ir jaučiu malonų nuovargį. Raumenys ir liežuvis atsipalaidavę. Veidas pasidarė glotnus. Aš jaučiu malonų lengvumą ir nesvarumą. Mano sąmonė rami kaip lygus ežeras tylią saulėtą dieną. Pašaliniai garsai manęs netrikdo. Mane vis labiau ir labiau apima snaudulys (paузė).

5. Dabar mano smegenys ir sąmonė paruošti savitaigai (paузė).

6. Organizmas atsistato. Normalėja vidaus organų ir endokrininių liaukų veikla, organizmas darosi atsparesnis deguonies stokai.

Visa tai įkvepia manyje optimizmą ir aš su džiaugsmu galiu pajusti gamtos reiškinius (paузė).

7. Aš kvėpuoju vis rečiau. Iškvėpus pats kvėpavimas akimirkai sustoja. Jaučiu jo gaivinančią įtaką (paузė).

8. Ir toliau taip kvėpuoju: įkvėpiu, trumpa paузė. Iškvėpiu ilgiau. Paузės metu atkreipiu dėmesį į nervinį saulės rezginį (bambos kairiojoje pusėje). Su kiekvienu seansu vis aiškiau jaučiu, kad iš šio rezginio spinduliuoja šiluma. Aš mėgaujuosi šiuo pojūčiu (paузė).

O dabar, po kvėpavimo sulaikymo ilgai iškvėpdamas, aš galvoju apie tą organą, kurio veiklą noriu pagerinti. Į jį mintyse nukreipiu šilumos srovę iš saulės rezginio. Su kiekvienu seansu šią užduotį man sekasi vis geriau atlikti (paузė).

9. Kvėpuoju laisvai. Vis dar snūduriuodamas, neati-trūkdamas pašalinėmis mintimis ir vaizdais, aš suvoksiu formules.

Mintyse kartokite formules:

„Psichofizinių treniruočių dėka man kasdien darosi vis geriau. Visais požiūriais geriau ir geriau“ (kartoti 10 kartų).

„Aš darasi geresnis. Geresnis, stipresnis, susivaldantis visokiomis aplinkybėmis“ (kartoti 6 kartus).

„Aš įgyju naujų jėgų ir galimybių dirbti ir kurti. Aš kupi-

nas jėgų, troškimų ir užmojų. Man norisi bendrauti su žmonėmis ir džiaugtis jų laimėjimais“ (kartoti 4 kartus).

Muzikinė pauzė (1—3 minutės).

„Aš nusiteikęs kasdien atmintyje atnaujinti savo gyvenimo idealą bei tikslą ir veržtis į jį... Veržtis sukurti vidinę ir išorinę harmoniją. Tai — fizinis tobulumas, moralinis tyrumas, dvasinis turtingumas“ (pauzė).

„Aš nuolatos ir ryžtingai tobulinsiu savo organizmą, lavinsiu intelektą ir atmintį, plėsiu emocijų pasaulį, įgysiu savitaigos įgūdžių“ (pauzė).

„Aš nusiteiksiu kūrybiškai; žmonijai, savo šeimai kursiu vertybes“ (1—2 minučių muzikinė pauzė).

„Mano smegenys tonizuojamos. Visą dieną būsiu draugiškas, susivaldantis ir veiklus. Vakare, po darbo dienos ir pasivaikščiojimo aš lengvai pasinersiu į gaivinantį miegą.

Po seanso aš jausiu jėgų antplūdį ir veržimąsi į įvairiapusišką veiklą“ (1 minutės muzikinė pauzė).

„Seansas baigiasi. Snaudulys praeina“ (pauzė).

„Mano raumenys prabudo, smegenys pasidarė žvalios ir galinčios suvokti naujus įspūdžius. Aš dieną pradėdau šviežia galva ir šypsena. Esu pasiruošęs atlikti rytinę mankštą ir vandens procedūras“

Psichofizinio nusiteikimo seansas. 10 kompleksas

1. Įsitaisykite patogiai, kad raumenys kuo labiau atsipalaiduotų... Jums norisi pasnausti... Iškvėpimas ilgėja... Iškvėpus jums malonu keletą sekundžių nekvėpuoti (pauzė).

Pailgėjusio iškvėpimo metu jūsų viduje lyg pereina šilta lėta banga, panaikindama vidinę įtampą (pauzė).

2. Taigi raumenys atsipalaidavę, akys užmerktos. Jums maloni nuovargio būseną. Nervų sistema ir smegenys pajunta gaivią deguonies srovę (pauzė). Nerviniai procesai tampa harmoningi, organizmo jėgos atsinaujina (pauzė).

3. Jūsų sąmonė lyg lengvas debesėlis virš mėlynos jūros... Jūra kaip bekraštės stichijos daina... Bangos ritasi, daužosi į krantą (pauzė). Saulės spindulys linksmai žaidžia bangų pursluose (pauzė). Virš jūros be garso sklindo balta žuvedra (pauzė).

4. Mažo paukščio nepalauš stichija,— jį laiko sparnai ir plaka širdis (pauzė). Jūsų sparnai — tai tikėjimas neišsenkama smegenų energija ir sveikatos bei gyvenimo džiaugsmo atkūrimu (pauzė).

5. Jūsų širdis plaka lygiai, kvėpuoti lengva (pauzė). Kiekviena ląstelė aprūpinama gaivinančiu deguonimi. Vidi-
nis nusiramimas leidžia jums lengvai suvokti žodinę savi-
taigą (pauzė).

Mintyse kartokite formules:

„Aš lengvai galiu atitrūkti nuo nerimastingų minčių ir išgyvenimų (pauzė). Energija atkuriamą su pertekliumi (pauzė). Man darosi vis geriau ir geriau (pauzė). Su visais galiu būti draugiškas, kantrus, geras ir šaltakraujiškas (pauzė). Aš žvalus ir kūrybiškai nusiteikęs“

„Toliau snūduriuoju. Mano sąmonėje skamba muzika ir žodžiai“ (muzikinė pauzė).

„Aš pailsėjau. Aš prisipildžiau optimistiškų minčių. Jaučiu augantį pasitikėjimą savo jėgomis ir pašaukimu“ (pauzė).

Seansas baigiasi. Aš mintyse skaičiuoju nuo trijų iki vieno. Skaičius „trys“! Mieguistumas praeina. Skaičius „du“! Aš pasitempiu. Skaičius „vienas“! Aš žvalus, kupinas jėgų.

„Dabar aš atliksiu du kvėpavimo pratimus“

6. Gulint ant nugaros, lėtai įkvėpti lyg kairiąja kūno puse nuo kairiojo kulno iki galvos, o iškvėpti siaura srove pro burną (užsimerkus) lyg dešiniąja kūno puse nuo galvos žemyn iki dešiniojo kulno. Iškvėpus 2—3 sekundes nekvėpuoti ir tuo metu įtempti ir atpalaiduoti rankų ir kojų raumenis. Pratimą kartoti 5 kartus.

7. Šiuo pratimu jūs sureguliuojate nervinį-psichinį tonusą (pauzė). Jūs įgundate sąmonę, mintis ir valią panaudoti kaip fizinės kultūros ir sveikatingumo veiksnius.

8. Pradėkite antrąjį kvėpavimo pratimą.

Įkvėpti pro dešiniąją nosies landą (kairiąją prispausti pirštu) ir lėtai iškvėpti siaura srove pro burną. Įkvepiant (užsimerkus) nukreipti savo dėmesį į saulės rezginį (kairiojoje bambos pusėje). Kad iškvepiant geriau pasijustų šilumą, ant nurodytos vietos reikia uždėti delną. Kiekvieną seansą ta šiluma juntama vis aiškiau. Pajutus šilumą, įsivaizduoti, kad nukreipiate ją į tą vidaus organą, kurio veikla sutrikusi. Pratimą kartoti 5—10 kartų. Po to mintyse 6 kartus pakartoti: „Organizmas kaupia jėgas ir man darosi vis geriau ir geriau“ (pauzė).

9. Kvėpavimo pratimai suaktyvino kepenų, blužnies ir viso virškinimo trakto veiklą. Galva pasidarė šviežesnė. Jūs žvalus, kupinas jėgų.

Dar kartą pasitempkite. Giliau pakvėpuokite...
Atsistokite! Būkite sveikas ir pilnas gyvenimo džiaugsmo!

Aštuntoji pamoka. Bendravimo menas

T u r i n y s : *Neurofiziologiniai bendravimo pagrindai. Ar galima „perdirbti“ savo temperamentą. Panagrinėsime moters ir vyro ypatybes. Kaip įveikti tarpusavio supratimo sunkumus. Kontrolinės užduotys.*

Neurofiziologiniai bendravimo pagrindai. 11 kompleksas

Izoliuotas nuo žmonių, negalintis bendrauti su giminėmis, artimaisiais, draugais ir bendraminčiais, individas nyksta.

Tačiau ne kiekvienas bendravimas žmogui atneša džiaugsmą ir pasitenkinimą. Nesunku įsivaizduoti būseną žmogaus, kuris, bendraudamas su kitais, jaučia jų nepalankumą, kenčia įžeidimus ir pajuoką. Ypač didelis neigiamų emocijų krūvis užgriūna nesveikuojantį, nemigos kamuojamą žmogų. Toks žmogus išorinius dirgiklius priima ypač subjektyviai ir perdėtai.

Čia kalbame apie žmones, kurių nervų sistema silpna. Stipresnės nervų sistemos žmogus tokiomis pat aplinkybėmis elgiasi kitaip. Jo apsauginės jėgos susilpnina neigiamas emocijas.

Kad būtų vaizdžiau, bendrais bruožais palyginkite vadinamųjų stiprių ir silpnų asmenybių nervų sistemas ir stebėkite, kaip jie elgiasi gyvenime.

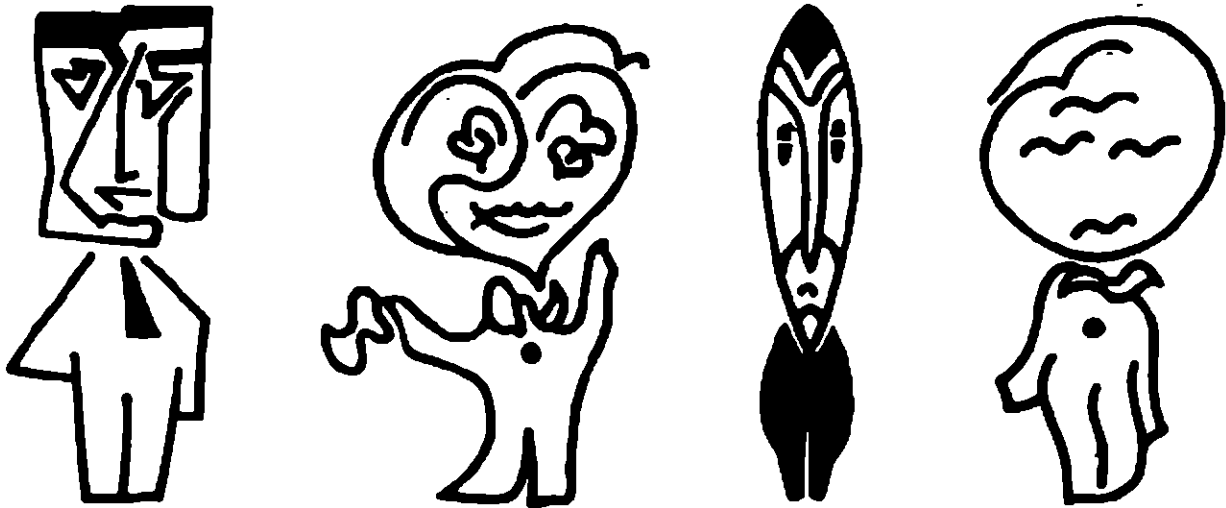
Stipri asmenybė mus traukia įvairiapusiu aktyvumu, tvirta ramybe, ryžtingu ir švelniu žvilgsniu. Stiprus žmogus yra mandagus ir simpatingas, bendraudamas jis niekuomet nesiblaško ir nerodo pranašumo. Mus stebina ir tai, kad, bendraudamas su daugybe žmonių, jis nedemonstruoja savo žinių, gyvenimo patirties ir gudrumo.

Silpna asmenybė neiniciatyvi ir mažai aktyvi. Bendraudamas su kitais toks žmogus sukuria slogią nuotaiką, paprastai jis visuomet ir visais esti nepatenkintas, viską kritikuoja ir viskuo abejoja. Asmenybė, kurios psichofizinis potencialas yra silpnas, slegia aplinkinius, skundžiasi likimu, žmonėmis ir žmonija. Silpna asmenybė gyvena tartum nepa-

sitenkinimų ir paskalų atmosferoje. Jai trūksta šaltakraujiškumo, išminties, takto ir dėmesingumo. Ji savo nervinę energiją iššvaisto ne tiek kuriamajam darbui, kiek savo nepasitenkinimui išsakyti.

Ar galima „perdirbti“ savo temperamentą

Asmenybės tipo, temperamento ir kitų individualių žmogaus savybių savitarpio priklausomybė ištirta nepakankamai. Tačiau neginčytina yra tai, kad socialinis asmenybės pilnavertiškumas nustatomas ne vien pagal jos tipą, bet ir pagal veiklos sąlygas. Todėl kiekvienas žmogus gali įvairiapusiškai tobulėti, kartu didindamas ir psichofizinius resursus. Keisdami socialines gyvenimo sąlygas, galime nustatyti savo psichikos ir poelgių pakitimų kryptį.



13 pav. Temperamentai — saržai

Visiems žinoma, kad vaizduotė žmogui padeda mobilizuoti bei sustiprinti savo moralinį ir valios potencialą. Sėkmingai pasirinktos asmenybės mėgdžiojimas dažnai būna postūmis planingai ir nuosekliai pertvarkyti savo poelgius ir visą veiklą. Tam tikslui labai naudinga pažinti save patį ir bent bendrais bruožais susipažinti su moters ir vyro prigimties savitumais. Žinoma, kad, bendraujant lytims, kartkartėmis dėl svetimų ir savų asmeniškų ypatybių ir tų priemonių, kuriomis įmanoma pasiekti psichologinį ir socialinį suderinamumą pagal principą — pasiek harmoniją neniekindamas ir neslopindamas kito individo įgimtų savybių, — nesupratimo neretai iškyla konfliktų.

Pasakysime, kad „grynų“ temperamentų retai pasitaiko, bet kiekviename žmoguje vyrauja vienoks ar kitoks nervų sistemos tipas. Atsižvelgtina į tai, kad metams bėgant kažkiek pakinta ir temperamentas.

Temperamentas — tai įgimtas nervų sistemos tipas, nuo kurio priklauso psichinių procesų pusiausvyra ir veikla. Kiekvieno žmogaus temperamentas atitinka vieną iš žemiau aprašytų tipų.

S a n g v i n i k a s — stiprus, pusiausviras, lengvai sudirginamas ir lengvai nurimstantis. Kalbus, linksmas, gyvas, judrus, jautrus įspūdžiams. Galiūnas su šypsena, gudrus. Tai — galingos srovės bėgimas. Jo savybės: ūmus, produktyvus, jei dirba įdomų darbą; palyginti lengvai nugalėti slogią nuotaiką. Žydra ir geltona spalvos jį ramina, raudona — stimuliuoja.

C h o l e r i k a s — stiprus, nepusiausviras, lengvai sudirginamas ir negreit nurimstantis. Karštuolis, tiesmukas. Tai galiūnas susirūpinusiu veidu. Jis kaip srautas, galingai ir veržliai ritinantis savą vandenį nuo uolos. Jo savybės: karingas, akiplėšiškas, pasiruošęs kelyje į tikslą nugalėti sunkumus. Linkęs persidirbti ir laikinai išsekti. Žydra ir geltona spalvos jį ramina, raudona — stimuliuoja.

M e l a n c h o l i k a s — silpnas, lengvai slopinamas, greitai išsenkantis ir lėtai atsistatantis. Tai — neryžtingas, drovus, kaip galiūnas, įveikiamas liūdesio, tai — upeliukas, galintis virsti pelke. Jo savybės: suglebėlis, sėkmingai galintis dirbti palankiomis sąlygomis ir ne maksimaliomis galiomis. Žydra ir geltona spalvos jį nuteikia uždaramui, o raudona — nepastovumui.

F l e g m a t i k a s — stiprus, pusiausviras, dirginimas ir slopinimas kaitaliojasi sulėtintai. Jis ramus, vienodas, kaip galiūnas, ant savo pečių nešantis savo ir kitų naštą. Tai — rami, lygi vandeningos upės tėkmė. Jo savybės: atkaklus ir ištvermingas darbuotojas. Žydra ir geltona spalvos jį migdo, o raudona — stimuliuoja.

Apibendrinus tai, kas pasakyta anksčiau, galima pasakyti, kad nuo temperamento priklauso mūsų poelgiai. Priklausomai nuo temperamento mūsų poelgiuose vyrauja arba emocijos, arba aktyvi veikla. Sangvikas ir melancholikas paprastai pirmiausia į vienokį ar kitokį dirgiklį arba įspūdį atsako emocijomis, o cholerikas ir flegmatikas — veikimu. Cholerikui ir flegmatikui emocijos sąlygoja veiklos tempą, ritmą ir intensyvumą.

Visas psichofizinių treniruočių kursas padeda tobulinti charakterio bruožus (stiprėjant psichofizinėms jėgoms ir veikiant sąmonę) dviem būdais: savitaiga (relaksacijos būsenoje) arba mėgdžiojant stiprią asmenybę (literatūrinį

herojų, mokslininką ir kt.). Savitaigos metodas pasirenkamas atsižvelgiant į aukštosios nervų sistemos veiklą (pagal I. Pavlovą). Meniškas tipas geriausių rezultatų pasiekia savitaiga, o mąstantis (vyrauja antroji signalinė sistema) — aktyvumu, veikimu, mėgdžiodamas žymią asmenybę.

„Perdirbdami“ savo temperamentą (jeigu to reikia), būtinai atsižvelkite į tai, kas pasakyta žemiau:

1. Sangvinikas geresnių rezultatų pasieks, jeigu mažiau pergyvens, o daugiau tikslingai veiks ir sumanytą arba pavestą darbą atliks iki galo. Atpildas už jo triūsą, siekiant tobulumo, bus išsivystę raumenys (nuo fizinio darbo, sportinių žaidimų) arba kūrybinis (mokslo, meno, literatūros žmogui ir kiekvienam, kuris dirba su išmone ir ugnele) džiaugsmas.

2. Cholerikas — ir emocionalus, ir lyg per daug veiklus. Todėl savo norus ir polėkius jis pirmiausia turi kritiškai įvertinti, kad nesuklystų rinkdamasis taktiką, vedančią į aktyvią, bet kartu ir sudėtingą veiklą, neužgautų ir neįžeistų aplinkinių žmonių arba pavaldinių. Pabrėšime, kad vaikus cholerikus reikia auklėti labai kantriai ir humaniškai. Represijos ir spaudimas kartais sukelia auklėjamųjų neapykantą. Ši pastaba šiek tiek tinka ir cholerikams suaugusiesiems, kuriuos žmonos (arba vyrai) nori auklėti.

3. Melancholikas — norėdamas būti aktyvus ir pilnavertis, turi vengti savianalizės ir prisiminimų apie skriaudas. Jis turi išmokti (tai padaryti jam padės psichofizinė treniruotė) perjungti dėmesį į tai, kaip suteikti pagalbą kitiems darbe ir buityje. Laisvu laiku jam reikia įsitraukti į aktyvią veiklą (raižyti medį, tekinti ir kt.). Jeigu apima melancholija, naudinga atlikti kompleksą fizinių pratimų ir išsimaudyti po šiltu-vėsiu (kaitaliojant) dušu.

4. Flegmatikas moka valdyti emocijas ir aktyvumą, bet neturi jų sulaukyti, nes (neužsiiminėję psichofizine treniruote) jis gali patekti į gretas tokių, kurie „ir gėriui, ir blogiui vienodai abejingi“. Nusiteikdamas nusiraminti kartais savaimė po truputį gali pasidaryti oblomoviškas (valgyti, gerti ir miegoti).

Vaikus flegmatikus labai svarbu įpratinti būti veikliems ir draugiškiems.

„Perdirbant“ temperamentą, kuris, kaip jau žinome, yra charakterio formavimo pagrindas, būtina akylai stebėti, kad naujas bruožų lydinys, įkvepiantis ir atnaujinantis poelgius, nukreiptų mūsų gyvenimą ne „vien sau“, bet ir „už savęs“

Panagrinėsime moters ir vyro ypatybes

Nors moterų ir vyrų temperamentai tie patys, bet skirtingi psichofizinių ypatybių atspalviai, polinkiai ir reakcijos į stresą (stiprią emocinę-nervinę įtampą). Todėl tas ypatybes reikia išnagrinėti nors bendrais bruožais (pagal mūsų pateiktą lentelę).

Kuomet pagal polinkių ir poelgių įvairiomis gyvenimo situacijomis savianalizę nustatysite savo temperamento „mišinį“ ir bendrais bruožais pasistengsite įvertinti savo asmenybės tipą (silpnas ar stiprus) — o tai tolygu nervų sistemos tipui, jums bus naudinga „išnarstyti“ save pagal lytines ypatybes bent pagal mūsų sudarytą lentelę. Pabandykite pasinaudoti lentelėje išvardytais teiginiais, prisitaikydami juos sau. Pasakysime, kad galimi ir tokie variantai (ir tai visiškai natūralu), jog vyriškis sau būdingų bruožų ras moters grafoje, o moteris pastebės, jog jai būdingos „vyriškos“ ypatybės. Šios analizės pagrindu sudarykite individualią savo ypatybių lentelę, pažymėkite tas, kurias dar reikia tobulinti pagal principą — pasiek harmoniją ir įvairiapusiškai lavinkis, panaudodamas individualias psichologines ir socialinio suderinamumo šeimoje, darbo kolektyve, buityje galias. Tokio eksperimento nepasiseka išvengti nei vienam, norinčiam psichofizinę treniruotę sėkmingai panaudoti siekiant laimėjimų darbe ir šeimoje.

Vyro ir moters temperamento ir dvasinių ypatybių nagrinėjimas padeda objektyviai save įvertinti, o kartais ir pervertinti savo galias ir, kas labai svarbu, skatina greičiau ir atkakliau siekti fizinio tobulumo, moralinio tyrumo ir dvasinio turtingumo. Būdinga tai, kad stiprėjančios psichofizinės galios panaudojamos praktiškai — asmenybė naudingai realizuojama bendraujant ir kūryboje.

Asmenybės tobulėjimas yra sudėtingas, nes jis priklauso nuo aplinkos sąlygų ir įvairių ryšių su ja. Vieno žmogaus santykiai su kitais žmonėmis ir su gamta jo sąmonėje atspindi kaip subjektyvi pasaulėjauta ir nusako visą jo gyvenimo istoriją. Geras nusiteikimas kartu su puikia sveikata — nepakeičiamos teigiamų emocijų dalys, padedančios išryškinti geriausias charakterio ypatybes bendraujant su aplinkiniais žmonėmis ir, žinoma, šeimoje.

4 lentelė. Moters ir vyro lyginamosios psichofiziologinės ypatybės

	Moteris	Vyras
Eil. Nr	Vyraujančios individualios savybės	
1.	Švelnumas	Jėga
2.	Nuoširdumas	Draugiškumas
3.	Meilė — daugiau dvasinė. (daugelis moterų labiau vertina dvasines vyrų savybes negu patrauklumą ir galingą figūrą)	Meilė — daugiau fizinė (daugelį vyrų pirmiausia žavi estetiškai patraukli moteris)
4.	Gyvumas ir koketiškumas	Santykinis grubumas (šiuurkštumas)
5.	Dažniau nuolaidumas	Pasitikėjimas savimi
6.	Intelekte labai ryškus emocinis komponentas	Vyrauja blaivumo ir logiškumo arba abstraktumo komponentas
7.	Intuicija ir nuojauta	Sąmoningas organizuotas numatymas
Vyraujantys polinkiai		
8.	Rūpestingas šeiminiškumas derinamas su profesiniu dalykiškumu.	Profesinis dalykiškumas
9.	Potraukis šeimai	Potraukis kolektyvui
10.	Potraukis menui, mokslui	Potraukis mokslui, menui, politikai.
Reakcija į stresą (stiprią nervinę-emocinę įtampą)		
11.	Ryškesnė	Santūresnė
12.	Prie pakitusios situacijos prisitaiko tobuliau — moteris stebėtinai gajiai	Prie pakitusios situacijos prisitaiko sunkiau, sunkiau pakelia nesėkmes
Ką daryti, kad santykiai šeimoje būtų geri		
13.	Vis labiau tobulinti psichofizines savybes	Sudaryti sąlygas žmonos psichofizinėms galioms stiprėti ir paskatinti jos laimėjimus
14.	Domėtis vyro reikalais, paskatinti jo laimėjimus	Pripažinti žmonos nuopelnus būtyje, būti nuoširdžiai dėkingam
15.	Nesibarti dėl smulkmenų	Nekritikuoti
16.	Pavydą užglostyti diplomatiškai, kad meilė neišnyktų dėl trumpalaikių vyro silpnybių	Būti mandagiam ir dorovingam Grubumas — vėžys, suėdantis meilę
17.	Kentėti ir juoktis kartu	Kentėti ir juoktis kartu

Kaip įveikti tarpusavio supratimo sunkumus

Yra įtarių žmonių, dėmesį koncentruojančių į savo biologinės ir psichologinės prigimties silpnąsias puses; vidinis jų nusiteikimas labai priklauso nuo sezoninių ir vidinių ritmų; juos stipriai traumuoja aplinkinių žmonių neteisingumas. O juk visa tai būklės „barometrą“ veikia vis silpniau, jeigu gerėja besitreniruojančio žmogaus sveikata, didėja jo psichofiziologiniai resursai, tobulėja asmenybė.

Kad pilniau išnaudotume savo dvasinius ir fizinius rezervas, nereikia nusiminti dėl trumpalaikių silpnybių, o tikėti savo prigimties apsauginėmis jėgomis ir mokytis jas valdyti. Kuo žmogus stipresnis fiziškai ir dvasiškai, tuo lengviau ir paprasčiau atgauna pusiausvyrą (be ypatingų pastangų) savo ir kitų požiūriu. Tokie žmonės lengviau sukuria draugiškus savitarpio santykius su aplinkiniais, taip pat ir šeimoje, o tai labai svarbu auklėjant jaunąją kartą.

Juk vaikams ir paaugliams įstringa į sąmonę pirmiausia ne nurodymai, įkalbinėjimai ir grasinimai, o ta atmosfera, kurią sukuria tėvai, bendraudami tarpusavyje ir su aplinkiniais. Kokiais principais vadovaujasi šeimoje, tokiais principais vadovujasi ir vaikai. Jeigu šeimoje vyrauja tai nesantaika, tai girtų linksmybė, jeigu žeminamas vaiko orumas, jeigu jis auklėjamas barniais ir prievarta, tai ir jis panašiai bendraus su aplinkiniais, savo šeima, o galiausiai ir su tėvais. Nebus humaniškas bei veiklus ir tas vaikas, kuriam pernelyg buvo pataikaujama, kuris nebuvo pratinamas prie darbo kaip kūrybinio džiaugsmo šaltinio. Blogai vaiko auklėjimą veikia netvarkingas, be bendravimo džiaugsmo tėvų gyvenimo būdas. Šeima, kuriai rūpi tik materialinės vertybės, buities sutvarkymas, žaloja augančiosios kartos sąmonę. O jaunimas turi būti stiprus, aktyvus, gyvybingas. Labai svarbu vaikams įskiepyti svajonę, įkvėpti juos idėjai, kuri jaudina širdį.

Taigi bendravimo menas turi būti malonus ir naudingas abipusiai, pavyzdžiui, vyrui ir žmonai, motinai ir dukrai, viršininkui ir bendradarbiui ir t.t. Bendrauti sunkiau tuomet, kai pašnekovai yra ne tik skirtingų temperamentų, išsilavinimo, gabumų ir įpročių, bet ir interesų, siekių bei galimybių savo norams realizuoti.

Nenagrinėsime atskirų konfliktinių situacijų ir nereglamentuosime poelgių normų. Bet kuris iš daugybės konfliktų kiekvienam padės panaudoti asmenišką patirtį ir šias savy-

bes: 1) sugebėjimą analizuoti savo poelgį esant konkrečiai konfliktinei situacijai ir mokėti neperdėti nervinio-emocinio išgyvenimo; 2) morališkai ir valingai pasiruošti suvokti konfliktą, kad nebūtų pažeista pusiausvyra.

Visuomet padės bendravimo psichologijos pagrindų žinojimas ir vadovavimasis šiais patarimais:

1. Nuoširdžiai palaikykite psichologinį bendravimo kontaktą. Su pašnekovu kalbėkite atsižvelgdami į jo interesus. Stenkitės suprasti jo mąstymo pobūdį, aptariamąjį objektą pamatyti lyg jo akimis. Prisiminkite, kad, kritikuodami arba pasmerkdami svetimus įsitikinimus, galite neįtikinti kitaip, o sukelti prieštaravimus, pabloginti bendravimo atmosferą, be kurios neįmanomas savitarpio supratimas ir sąveika.

2. Pažadinkite visa, kas yra geriausia pašnekovo prigimtyje, ypač entuziazmą ir aktyvumą, nes šios ypatybės nusako asmenybę, jos kūrybinius gabumus, svajones. Tik šiuo psichologiniu pagrindu galimi abipusiai naudingi kompromisai.

3. Pažadinkite ir sustiprinkite savyje aistringą norą veikti tikslingai ir metodiškai, kad pagerėtų sveikata, sustiprėtų psichologinės savybės, humaniškumas, dalykiškumas.

Laikydami šių principų, sugebėsite su žmonėmis bendrauti draugiškai ir nevaržomai. O tai padės linksmai gyventi ir ilgus metus kūrybiškai dirbti.

Kanados mokslininkas, gydytojas ir biologas H. Seljė, daugelį metų studijavęs stresinių situacijų poveikį organizmui ir psichologinių traumų priežastis, siūlo saviuklos rekomendacijas, kurios padeda žmogui atsiriboti nuo neigiamų emocijų.

Mokslininkas mano, kad žmogus, gyvenąs pagal taisyklę: daryk taip, kad užkariautum kitų meilę, sukeltum palankumą ir geranoriškumą, bus saugus ir jį lydės sėkmė.

Sustosime prie kai kurių H. Seljės rekomendacijų, kurios daugiau ar mažiau gali būti naudingos visiems, kurie užsiiminėja psichofizine treniruote.

1. Nuolatos verždamiesi užkariauti meilę, nepradėkite draugauti su koku nors „pasiutėliu“. 2. Kiekviena laimėjimų rūšis turi savą viršūnę, veržkitės į ją ir mėgaukitės tuo. 3. Vertinkite tikrojo gyvenimo džiaugsmą. 4. Su kokiomis gyvenimo situacijomis besusidurtumėte, visuomet pagalvokite, ar verta kovoti. 5. Visada žiūrėkite į šviesiąsias gyvenimo puses ir veiksmus, kurie gali pagerinti jūsų padėtį. Nukreipkite dėmesį kitur — tai geriausias būdas sumažinti stresą. 6. Netgi po triuškinamo pralaimėjimo su slegiančia

mintimi geriausia kovoti prisiminimais apie buvusius pasiekimus. Toks sąmoningas prisiminimas — veikli priemonė vėl patikėti savimi siekiant naujų pergalių. 7. Jeigu jums prieš akis liūdnas, nemalonus reikalas, būtinas tikslui pasiekti, neatidėliokite jo. 8. Nepamirškite, kad nėra paruošto visiems tinkamo sėkmės recepto. Mes visi skirtingi, ir mūsų problemos taip pat skirtingos.

Apie žmonių tarpusavio santykius pasakyta daug nuomonių. Susimąstykite apie kai kurias, galbūt tarp jų rasite įdomių sau.

„Žmogus — ne freska, į kurią žiūrima tik iš vienos pusės. Žmogus — tai skulptūra, į kurią reikia žiūrėti iš to taško, iš kurio ji atrodo geriausia, gražiausia“.

N. Dumbadzė

„Kaip permąstyti žmogų? Kąkada jo protėvis ant olos skliautų nupiešė elnią, ir po dviejų tūkstančių metų žmogaus rankos judesys dar spinduliuoja šilumą. Dar jaudina mus. Gyvena mumyse. Žmogaus judesys — tai neišsenkantis šaltinis“.

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Būna, kad įsivaizduojamas buvimas draugo, su kuriuo jūs išsiskyre, gali būti labiau juntamas negu jo realus buvimas“.

Antuanas de Sent-Egziuperi

„Tu neturi mylėti apdujusių paukščių pulko! Tu neprivalai meile atsi-lyginti už neapykantą ir pagiežą. Tu turi treniruotis ir kiekviename iš tų paukščių matyti iš tikrųjų gerąją žuvėdrą ir joms padėti pamatyti tą pačią žuvėdrą pačiose jose, Štai ką aš vadinu meile“.

R. Bachas

„Gyventi ir progresuoti gali tik tas, kuris turi širdį, o tas, kuris gali tik samprotauti, bet negali jausti, neišvengiamai išdžiūsta“

Svami Vivekananda

„Draugiškų širdžių potraukiui nereikia žavėjimosi ir gėrėjimosi. Jis grindžiamas lygybės jausmu... Meilė — visai kas kita,— ji gyvena žavėjimusi: visa, kas žeidžia jos aistringą jautrumą, džiovinama ir žudo ją!“

Zorž Sand

„Reikia turėti labai skvarbų žvilgsnį, kad po gyvenimo džiaugsmo ir gerų manierų kauke atskirtum kvailį“.

D. Fyldingas

„Šventos Elenos sala žmogaus nepadaro Napoleonu“

L. Foichtvangeris

„Nėra veiksmingesnės priemonės bet kuriai ydai pašalinti, kaip sąmoningai išgyventi įsivaizduotas jos pasekmes“

Sena išmintis

„Pikčiausia ir bjauriausia pavydo rūšis — pavydas protiniam pranašumui“

D. Fyldingas

„Kiekvienas pavydas — pagrįstas ir nepagrįstas — vienodai griauna savigarbą, kurios taip reikia tikrajai meilei“.

H. Keleris

„Ką aš vertinu savyje: žvilgsnį be susigraudinimo ir lūpas be melo“

V. Šekspyras

„Kiekvienas turi savas Alpes“

E. Bagrianas

Kontrolinės užduotys

Mielas skaitytojau, mes tikimės, kad daug ką iš psichofizinės treniruotės pamokų jūs įsisavinote. Toliau tobulinantis, labai svarbu nustatytais laiko tarpais patikrinti ne tik sveikatos būklę (žr. „Savikontrolė“), bet ir psichofizinę būseną pagal šimtabalės sistemos lentelę. Lentelėje pateikti septyni punktai, nusakantys tuos jūsų gabumus, kurie ugdomi tobulinantis.

Tobulai įsisavinta treniruočių programa jums duos 100 balų. Iš pradžių, įvertindami pasiektus rezultatus, gausite kuklų bendrą balą. Toliau treniruojančias, balų suma vis artės prie maksimumo; tai jums suteiks laimėjimų džiaugsmą.

Psichofizinio pasiruošimo lygis (šimtabalė sistema)	Vertinimas balais
1. Noras kūrybingai dirbti, veržimasis visapusiškai lavintis, ištvėrmė darbe, optimizmas	25
2. Proto, emocijų gūvumas ir profesinis meistriškumas	15
3. Geras apetitas, bet neskatinantis tukti	5
4. Gaivinantis miegas	10
5. Gera, nesilpnėjanti atmintis	10
6. Geraširdiškumas ir bendravimo menas šeimoje bei kolektyve	15
7. Savitvarda ir mokėjimas atstatyti savo jėgas	20

Iš vi

100

Devintoji pamoka. Specialūs kvėpavimo pratimai

T u r i n y s: *Diafragminis kvėpavimas. Specialūs kvėpavimo pratimai. Kvėpavimo pratimai pagal garsus. Kvėpavimo pratimai pagal garsus kai kurioms ligoms gydyti. Kvėpavimo pratimai pagal lenteles.*

Jeigu sistemingai užsiiminėsite psichofizine treniruote ir

susirgę ar negalvodami vadovausitės gydytojo patarimais, ilgai būsite sveiki, darbingi ir nuotaikingi.

Sergantiesiems įvairiomis ligomis, ypač tiems, kurie laikosi pusiau lovos režimo, jėgas atgauti padeda specialūs kvėpavimo pratimai ir masažas. Tokius pat pratimus, tik šiek tiek aktyviau, sėkmingai gali daryti ir praktiškai sveiki žmonės.

Kvėpavimo pratimai ir masažas (arba savimasažas) — tai efektyvūs pasyvūs ir aktyvūs judesiai, kurių gydomasis poveikis nė kiek ne mažesnis už aktyvios gydomosios gimnastikos pratimus.

Kvėpavimo pratimai ypač efektyvūs, kai atliekami kartu su fiziniais pratimais. Pastaruosius galima pradėti daryti tik tuomet, kai kvėpavimo pratimai gerai įsisavinti ir sveikatos būklė gerėja. Jeigu fizinis krūvis sutrikdo širdies ritmą (ekstrasistolija), fizinės kultūros reikia atsisakyti, kad širdžiai nebūtų per didelis krūvis.

Jeigu kraujotakos nepakankamumas sutampa su įtampos tachikardija, tai prieš užsiėmimą reikia išgerti vaistų, o kvėpavimo pratimus atlikti gulint.

Prieš pradėdant specialius kvėpavimo pratimus, reikia susipažinti su kvėpavimo mokslu (žr. 2 pamoką).

Diafragminis kvėpavimas. 12 kompleksas

Ši kvėpavimo rūšis jau aprašyta aukščiau. Kadangi jo variantus galima panaudoti tam tikriems tikslams, čia juos aprašydami pateiksime konkrečių rekomendacijų.

Sergantieji virškinimo trakto ligomis (hipoacidiniu gastritu, hipotonine žarnyno diskinezija, lėtiniu enterokolitu su susilpnėjusia žarnyno motorine veikla, lėtiniu cholecistitu ir hipotonine tulžies pūslės ir tulžies latakų diskinezija) diafragminį kvėpavimą atlieka gulėdami ant nugaros, kojas sulenkę per kelius ir sulenktas rankas sudėję už galvos.

1 pratimas. Kvėpuoti diafragma (pilvu) vis didinant tempą. Kartoti 10—20 kartų ir daugiau, jeigu nesvaigsta galva.

2 pratimas. Įkvėpus diafragma, iškvėpti su pertrūkiais (judinant pilvą) ir kiekvieną kartą trumpai iškvėpant sakyti „čia“. Per vieną iškvėpimą padaryti keletą pūstelėjimų iš eilės. Pratimą kartoti per 3—5—8 iškvėpimus.

3 pratimas. Šį diafragminį kvėpavimą pakaitiniu pavadiname todėl, kad pirmą kartą įkvėpiant pilvas išsipučia, o sekantį kartą — įsitraukia. Diafragma įkvėpiant tai nusilei-

džia (pilvas išsipučia), tai pakyla (pilvas įsitraukia). Įkvėpti ir iškvėpti gana greitai. Kartoti 6—8—12 kartų. Pakaitinis įkvėpimas laikomas vienu pratimu.

Šis pratimas tinka, kai diafragma pakilusi ar nusileidusi. Jeigu ji nusileidusi, reikia stipriau įkvėpti įtraukiant pilvą, o jei pakilusi,— išpučiant pilvą.

4 pratimas. Kvėpavimas dalyvaujant apatiniams šonkauliams ir apatinei diafragmos daliai ypač naudingas, kai reikia paveikti kepenis, blužnį, inkstus, žarnyną (kad geriau išsituštintų). Šį diafragminį kvėpavimą galima atlikti gulint, kaip buvo nurodyta aukščiau, arba stovint ir netgi ramiai einant.

Kvėpuoti reikia pro burną (lyg pro burną ir pro nosį) dažnai, kaip ant kranto išmesta žuvis. Įkvėpiant kartu prasiplečia apatiniai šonkauliai ir truputį išsipučia pilvas. Patikrinti, ar gerai kvėpuojame, galima uždėjus delnus vienoje pusėje ant pilvo ir šonkaulių.

Pratimą kartoti nuo 6 iki 20—30—40 kartų. Tačiau ne iki galvos svaigulio! Taigi pratimų skaičių reikia didinti palaipsniui.

5 pratimas. Kvėpuoti diafragma užsičiaupus (ir įkvėpiant, ir iškvėpiant), bet įkvėpti lyg žiovaujant. Taip kvėpuoti vidutiniu tempu, neskubant. Iškvėpus galima 1—3 sekundes nekvėpuoti; tai teigiamai veikia skydliaukę ir kitas endokrinines liaukas.

6 pratimas. Įkvėpti diafragma, o iškvėpti į delną srove. Taip kvėpuoti patartina sergantiesiems bronchine astma, nes susilpnėja bronchų spazmai.

Negiliai įkvėpus, delną laikyti prie lūpų taip arti ir iškvėpti taip lėtai, kad ranka jaustų šilumą. Šį pratimą atlikti patogiai sėdint, atrėmus nugarą, kiek galima atpalaidavus raumenis. Įkvėpiant reikia atkreipti dėmesį į kojų raumenų atpalaidavimą, o iškvėpiant — pajusti atsipalaidavusius nugaros raumenis. Įkvėpiant abiem rankomis remtis į šlaunis. Pratimą kartoti daug kartų.

Lygiuosis bronchų raumenis (sergant bronchine astma) veikia dažnas diafragminis kvėpavimas (pilvu) pro nosį. Tačiau reikia kvėpuoti ramiai, kad iš šalies žiūrint atrodytų, tartum visai nekvėpuojate.

7 pratimas. Kvėpuoti diafragma, iškvėpti lyg kosčiojant. Šis kvėpavimas tinka, kai, esant I—II laipsnio kraujotakos nepakankamumui, atsiranda dusulys (ramiai būnant arba judant). Negiliai įkvėpti diafragma (pro burną ir nosį), o iš-

kvėpti trumpai, beveik negirdimai kosčiojant (iškvėpiant pro burną) taip, kad įsitrauktų pilvo apačia. Kai praeis dusulys, 2—3 kartus giliai harmoningai pakvėpuoti.

Taip kvėpuoti galima lipant laiptais aukštyn. Taip kvėpuodami kartais netgi tie, kurie paprastai turi sustoti kiekvienoje laiptų aikštelėje, nejaučia dusulio. Tačiau po kiekvieno „lengvo“ pakilimo 4—6 kartus, aktyvinant iškvėpimą, reikia giliai pakvėpuoti.

8 pratimas. Tai kvėpavimas diafragma („pilvu“), atliekamas tam tikroje pozoje: atsiklaupti, paskui atsisėsti ant kulnų ir negiliai kvėpuoti „pilvu“ Taip kvėpuoti rekomenduotina žmonėms, kurių širdies ir plaučių veikla nepakankama. Kvėpavimo ciklą (įkvėpimas—iškvėpimas ir pauzė, jeigu malonu nekvėpuoti) skaičių didinti reikia pamažu atsižvelgiant į savijautą.

Specialūs kvėpavimo pratimai. 13 kompleksas

9 pratimas — kvėpavimas ramina. Sėdint lėtai giliai įkvėpti, įsivaizduojant, kaip šviežias oras pripildo plaučių alveoles (pūsleles).

Skaičiuojant 1—2, sulaikyti kvėpavimą. Lėtai siaura srove iškvėpti pro burną atpalaiduojant raumenis ir iškvėpiant įsivaizduoti, kad pailgėjęs iškvėpimas veikia raminausiai. Pratimą kartoti 2—6 kartus.

10 pratimas — kvėpavimas gerina smegenų kraujotaką. Sėdint lėtai įkvėpti pro nosį. Sulaikius kvėpavimą (2—3 sekundes) 2—3 kartus išpūsti ir nuleisti pilvą ir kartu įsivaizduoti, kad diafragmos judesiai gerina pilvo ertmės veninę kraujotaką. Iškvėpti stipria srove trūkčiojamai pro burną galvą palenkiant ir atlošiant (gerės smegenų kraujotaka). Pratimą kartoti keletą kartų.

Pratimas rekomenduotinas po protinio darbo. Jis gerins miegą, jeigu bus atliktas po 20 minučių pasivaikščiojimo. Eiti reikia lėtai. Kvėpuoti išėstai įkvėpiant ir iškvėpiant taip, kad nereikėtų įsitempti. Kai įprasite judėdami ritmingai kvėpuoti, įkvėpę (stovėdami) galite kvėpavimą sulaikyti (per 1—2 žingsnius). Pauzė gerins koronarinę kraujotaką.

11 pratimas — kvėpavimas gerina termoreguliaciją. Sėdint atpalaiduoti raumenis. Lėtai įkvėpti (per 4—7 sekundes). Įkvėpiant įtempti rankų ir kojų raumenis (rankos nuleistos palei šonus, pirštai sugniaužti į kumščius; įtemptiant kojų raumenis, lyg pasistiebti ant pirštų. Trumpai sulai-

kiaus kvėpavimą (skaičiuojant nuo 1 iki 3), iškvėpti a'palaiduojant raumenis. Jeigu nesunku, iškvėpus naudinga 1—3 sekundes sulaikyti kvėpavimą. Kartoti keletą kartų. Taip kvėpuoti rekomenduotina tiems, kurių pažeista termoreguliacija (šąla kojos, rankos). Jiems atlikus pratimą, reikėtų kūno odą 1—2 minutes trinti sausu šepėčiu.

12 pratimas — kvėpavimas tonizuoja. Atsigulti kambaryje ant nugaros (vasarą — ant pievutės, miške). Rankos išilgai liemens. Drabužiai neturi varžyti pilvo ir krūtinės.

Įkvėpti lėtai (skaičiuojant nuo 1 iki 7). Įkvepiant pakelti dubenį, remiantis galva ir kulnais. Baigiant įkvėpti atsigulti ant nugaros ir nekvėpuoti (skaičiuojant 1, 2, 3); tuo pačiu metu 3 kartus truputį išpūsti ir įtraukti pilvą. Paskui pailgintai iškvėpti (skaičiuojant nuo 1 iki 7). Jeigu malonu, iškvėpus sulaikyti kvėpavimą (skaičiuojant 1, 2, 3). Pratimą kartoti 1—2 kartus, o įpratus — iki 4 kartų. Įkvėpimo kulminacijoje mintyse reikia kartoti: „Nerviniai centrai veikia suderintai“.

I l v a r i a n t a s: Patogiai atsisėsti, atpalaiduoti kojų raumenis. Rankų plaštakas padėti ant kelių. Lėtai įkvėpti pro burną sulenkus liežuvį vamzdeliu; stengtis pajusti, kaip oro srovė pripildo visus plaučius. Sulaikius kvėpavimą, mintyse vieną kartą pasakyti: „Dabar stimuliuoju organizmo atstatomąsias jėgas“ Iškvėpti pro nosį. Po to vėl tyliai įkvėpti pro nosį pusiau pravira burna. Truputį sulaikius kvėpavimą, pasakyti: „Aš visuomet galiu būti veiklus“. Iškvėpti pro burną tariant „š...“ Pratimą kartoti 3 kartus. Šį pratimą siūlome atlikti ir gulint ant nugaros sulenktomis kojomis (kad atsipalaiduotų pilvo preso raumenys).

Sulaikius kvėpavimą (sakant žodžius), reikia lengvai 2—3 kartus pakaitomis tai išpūsti, tai įtraukti pilvą. Šie judesiai teigiamai veikia saulės rezginį.

Kvėpavimo pratimai pagal garsus. 14 kompleksas

Šie pratimai atliekami pagal garsus, derančius su dainavimu. Jų tikslas.— vibracija paveikti tam tikrus organus (motorinis-vokalinis refleksas). Tas poveikis stiprinamas specialiais kvėpavimo pratimais, taip pat pėdos, pirštų ir galvos aktyviųjų taškų, juos spaudant, kinestezija. Kinesteziją kartais galima derinti su tam tikrų skiemenų dainavimu, o dainavimą — su ramiu vaikščiojimu. Pridursime, kad garsų vibraciją galima taikyti ir vieną, nederinant su kitais pra-

timais. Žemiau pateikiame pratimų pagal garsus užsiėmimų planą sergantiesiems kai kuriomis ligomis.

Pratimai pagal garsus — tai periodiškai besikartojantys garso bangos virpamieji judesiai balso stygose krūtinės ir pilvo srityje. Garsas „i“ vibruoja ryklę ir gerklas, garsas „y“ — sukelia galvos smegenų, „a“ ir „o“ — krūtinės srities, „ė“, „ou“ — plaučių, širdies, kepenų, skrandžio vibraciją. Garsų vibracija teigiamai veikia visus organus, ypač širdies ir kraujagyslių sistemą, sustiprina apsaugines-adaptacines organizmo reakcijas. Reikėtų žinoti, kad kuo ilgiau dainuojamasis skiemuo bus tęsiamas, tuo stipriau jis veiks. Balso reikia įterpti tarp priebalsių tam tikrais deriniais.

Be to, mes rekomenduojame ir kitokius garsų derinius. „Ana-chát“ (kirčiuojamas paskutinis skiemuo) puikiausiai vibruoja širdies plotą, „oo-chám“ (kirčiuojamas paskutinis skiemuo) — skyd liaukę, „cham-sach“ — kartu vibruoja smegenis ir širdį.

Judesiai pagal garsus kai kurioms ligoms gydyti

13 pratimas — kai nestiprūs skausmai už krūtinkaulio ir sergant hipertontine liga: a) sėdint 6 kartus lėtai ir 4 kartus dažniau kvėpuoti diafragma; b) viršutinės lūpos, smakro ir lūpų kampų aktyviųjų taškų kinestezija. Po to, atpalaidavus kūno raumenis, truputį pailsėti; c) dainuoti garsų derinius: „chra-am“ ir „zum-men“

P a s t a b a. Visus garso terapijos pratimus atlikinėti truputį įkvėpus, daugiausia diafragma (lyg pilvu ir nugara), įkvėpti pro nosį prasižiojus ir tokiu dažnumu, kad sekantį kartą įkvėpiant nebūtų nieko panašaus į dusulį. Garso užsiėmimų trukmė — iki 5 minučių 2—3 kartus per dieną; pradėti nuo minutės ir pamažu ilginti laiką; dainuojant nereikia forsuoti garso; įgudus galima ir dainuoti negarsiai — svarbu, kad garsas vibruotų (drebėtų) tai galvoje, tai krūtinėje, tai skrandžio plote ir kt.

14 pratimas — sergantiesiems nelabai ryškia smegenų kraujagyslių skleroze: a) aukštėjančiomis ir žemėjančiomis natomis dainuoti „paa-iii“, balsė „a“ turi vibruoti krūtinėje, o balsė „i“, ją akcentuojant, atsilieps ausyse (tai galima patikrinti ausis truputį pridenigus delnais); b) laisvai dainuoti „m-pom“: „m“ dainuoti užsičiaupus, o „pom“ tarti greitai, kirčiuojant „m“; t.y. imituoti varpo dūžį; c) ramiai einant, galvą pakaitomis tai atlošti (įkvėpti), tai palenkti (iškvėpti).

15 pratimas — tiems, kurių pažeista kvėpavimo sistema:
a) sėdint kvėpuoti diafragma: lenkiant galvą ir liemenį žemyn, lėtai įkvėpti, o išsitiesiant ir atlošiant galvą — pažemyn, lėtai iškvėpti. Kartoti 6 kartus; b) 4—8 kartus vidutiniu tempu atsisėsti ir atsistoti (kvėpuoti laisvai), paskui 4 kartus pakvėpuoti harmoningai ir giliai; c) aukštėjančia ir žemėjančia intonacija dainuoti „paa-suu“

16 pratimas — sergantiesiems virškinimo trakto ligomis:
a) dainuoti „po-u-uuu“ Sergantiesiems hipoacidiniu gastritu (sumažėjęs rūgštingumas) ir atoniniu kolitu dainuoti energingai, ties kiekviena balse truputį įtraukiant pilvo apačią. Sergantieji hiperacidiniu gastritu ir spazminiu kolitu, taip pat kepenų ligomis turi dainuoti lygiai (tuo metu pilvas truputį išsipučia); b) atitinkamų aktyviųjų pėdos ir rankų pirštų taškų kinestezija (žr. „Savimasąžas“); c) minutė psichofizinės treniruotės.

17 pratimas — esant neurozei ir neurosteninei būsenai:
a) minutė psichofizinės treniruotės; b) didžiojo piršto aktyviojo taško kinestezija; c) dainuoti „m-pom-pėėėė“, „m-pom“ dainuoti trumpai, kaip atliekant 2 pratimą, o „pėė-ėėėė“ — iššėstai.

Kvėpavimo pratimai pagal lenteles. 15 kompleksas

Pratimai pagal lenteles didina organizmo atsparumą deguonies stokai (hipoksijai), tonizuoja organizmą, padeda jam optimaliai prisisotinti deguonimi, apvalyti nervinius kanalus ir reguliuoti nervinių procesų pusiausvyrą; aktyvina kepenų ir blužnies veiklą, gerina virškinimą, stiprina protą, įgalina sąmoningai reguliuoti visą organizmo veiklą.

Priminsime, kad, pagal lenteles atliekant kvėpavimo ir fizinius pratimus, kartais rekomenduojama įkvėpus arba iškvėpus keletą akimirky nekvėpuoti. Negalima pamiršti, kad kvėpuoti reikia neįtemptai, o kvėpavimą trumpam sulaukyti. Vengti sulaukyti kvėpavimą įkvėpus, jeigu tai reikalauja įtampos. Valingai sulaukydami kvėpavimą, paprastai trumpam nutraukiame fiziologinių mechanizmų reguliavimą. Todėl, atliekant bet kuriuos pratimus, krūvį reikia didinti laipsniškai.

Užduotis pagal žemiau pateiktas lenteles reikia įsisavinti patogiai sėdint, nesikūprinant. Jas atlikti ne visas iš karto, prie sekančių pereiti tik pajutus, kad pirmesnes atlikti jau lengva.

Sergantiesiems hipertoniine liga ir koronariniu nepakankamumu kvėpavimą sulaikyti reikia perpus trumpiau.

Užsiėmimus pagal lenteles reikia pradėti tik įsisavinus pagrindinius kvėpavimo pratimus (žr. aukščiau) ramybės būsenoje, atliekant judesius ir kvėpavimo pratimus pagal garsus.

Laikinos kontraindikacijos kvėpavimo gimnastikos užsiėmimams pagal lenteles yra šios: aterosklerozinė kardiosklerozė esant I—II laipsnio koronarinio nepakankamumo požymių; pofinfarktine kardiosklerozė su galima stenokardija, II B—III stadijos hipertoniine liga, smegenų kraujagyslių aterosklerozė esant I stadijos smegenų kraujotakos nepakankamumui; I—III stadijos bronchinė astma; antroji nėštumo pusė; akių, ausų ligos. Kvėpavimo pratimus gali atlikti visi sveikieji.

Pagal 5 lentelę įkvėpti reikia pro kairiąją nosies landą (dešinioji užspausta pirštu), iškvėpti — pro dešiniąją landą (kairioji užspausta pirštu), įkvėpti pro dešiniąją landą (kairioji užspausta pirštu), iškvėpti — pro kairiąją ir taip toliau, t.y. įkvėpti pro kairiąją landą (dešinioji užspausta pirštu).

Šis pratimas padeda organizmui optimaliai prisisotinti deguonimi ir sureguliuoti nervinių procesų pusiausvyrą.

5 l e n t e l ė. Pakaitinio kvėpavimo pro vieną landą trukmė (sekundėmis)

Kvėpavimo fazė	Užduoties numeris							Pastaba
	2	3	4	5	6	7		
Įkvėpimas	3	4	4	4	5	5	6	Įkvėpti pro kairiąją landą, iškvėpti — pro dešiniąją.
Pauzė	1	1	2	2	2	2	2	
Iškvėpimas	3	4	4	5	4	6	6	Po to įkvėpti pro dešiniąją, iškvėpti — pro kairiąją ir t.t. Pauzės metu abi landas užspausti pirštais
Pauzė	1	1	2	2	2	2	2	
Iš viso	8	10	12	13	13	15	16	

Atliekant „vienpusį“ kvėpavimą, reikalingos kvėpavimo sulaikymo pauzės (kaip nurodyta lentelėje). Tačiau, kai ryški hipertoniine liga, kvėpavimą sulaikyti draudžiama (žr. bendras kontraindikacijas). Mes rekomenduojame, atliekant šias užduotis, įsivaizduoti, kad „srovė—biosrovė“ pakaitomis įkvepiant teka nuo galvos stuburu žemyn, o iškvepiant — stuburu aukštyn į galvą.

Treniruotė bus efektyvesnė, jeigu įsivaizduosite, kad,

įkvėpiant pro kairiąją landą, „srovė“ teka žemyn kairiąja stuburo puse, o iškvėpiant pro dešiniąją landą, „srovė—biosrovė“ teka žemyn dešiniąja stuburo puse, o iškvėpiant pro kairiąją landą,— aukštyn kairiąja stuburo puse.

Pratimus pagal 6 lentelę pradėti tik tuomet, kai užduotims pagal 5 lentelę atlikti 2—3 kartus paeiliui nebereikės jokių pastangų.

6 lentelė. Kvėpavimo (įkvėpiant pro dešiniąją landą, iškvėpiant pro burną) trukmė (sekundėmis)

Kvėpavimo fazė	Užduoties numeris				Pastaba
	1	2	3	4	
Įkvėpimas	4	4	4	4	Įkvėpti pro dešiniąją landą, iškvėpti — siaura srove pro burną (lėtai, be įtampos)
Pauzė	2	2	2	2	
Iškvėpimas	6	7	8	10	
Iš viso	12	13	14	16	

Kvėpavimo pratimai pagal 5 lentelę moko susikaupti ir padeda reguliuoti nervinių procesų pusiausvyrą. Sulaikius kvėpavimą, po įkvėpimo ir iškvėpimo rekomenduojame mintyse pasakyti: „Nerviniai centrai dirba darniai. Jaučiu jėgų perteklių“. Sakomo teksto trukmė turi atitikti iškvėpimo trukmę. Nuo trečios ketvirtos užduoties mintyse galima pasakyti paeiliui abi frazes.

Užsiiminėjant pagal 6 lentelę, įkvėpti reikia pro dešiniąją landą (kairiąją užspausti pirštu), o iškvėpti — siaura srove pro burną. Ligoniai, iškvėpdami pro burną siaura srove (užsimerkę, kad lengviau būtų susikaupti), savo dėmesį nukreipia į saulės rezginį (šalia bambos) ir, pajutę „srovę—biosrovę“ bei šilumą, mintyse ją nukreipia į tą vidaus organą, kurio veikla sutrikusi. Tuo laiku mintyse reikia kartoti: „Organizmas atsistato, ir man darosi vis geriau ir geriau“

Sveiki žmonės dėl profilaktikos ir psichofiziniam tonusui padidinti mintyse dėmesį nukreipia pakaitomis į saulės rezginį, skyd liaukę ir smegenis.

Šie pratimai aktyvina kepenis ir blužnį, gerina virškinimą, stiprina protą. Kadangi vyrauja motorinė sfera, padeda reguliuoti vidinės signalinės sistemos sutrikimus sergant vidaus organų ir vegetacinės nervų sistemos ligomis.

Taigi kvėpavimo pratimai yra pirma ir pagrindinė pakopa tiek sergantiems, tiek praktiškai sveikiems žmonėms, no-

rintiems atstatyti darbingumą, pagerinti nuotaiką ir ilgai išlikti kūrybingiems.

Tokiam pat tikslui pasiekti reikia naudoti įvairius masažo būdus; masažas veikia ne tik odą ir raumenis, bet ir antkaulį bei aktyviuosius taškus (juos spaudant).

Žemiau pateikiame specialių kvėpavimo pratimų kompleksus kai kurioms ligoms gydyti:

1. Esant kraujotakos ir kvėpavimo nepakankamumui, naudingi specialūs kvėpavimo pratimai 7, 8, 10, 11, 13, 15 ir pagal 5 ir 6 lenteles.

2. Neurozėms gydyti — pratimai 9—12, 14, 17 ir pagal 5 ir 6 lenteles.

3. Virškinimo trakto ligoms gydyti — pratimai 1—5, 16 ir pagal 5 ir 6 lenteles.

Dešimtoji pamoka. Kai kurie masažo būdai

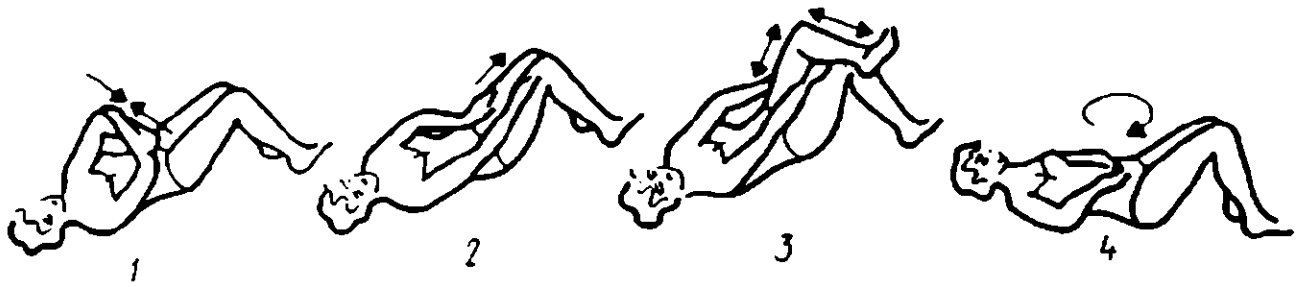
T u r i n y s. Periferinis savimasažas. Taškinis savimasažas. Vandens-psichoterapinis masažas (kaskadinės maudyklės).

Periferinis savimasažas. 16 kompleksas

Periferinis savimasažas — tai derinys rankų judesių ir odos eksteroreptorių impulsacijos, kuri atsiranda švelniai glostant rankų, kojų, krūtinės bei pilvo odą. Savimasažas padeda skaidyti histaminą, o tai tonizuojamai veikia nervų sistemą. Šį savimasažo būdą labai tinka derinti su žodine savitaiga.

Su pakaitiniu raumenų įtempimu ir atpalaidavimu derinamas periferinis savimasažas veikia ir raumenų tonusą. Todėl jį galima rekomenduoti sergantiesiems bronchine astma ir spazminiu kolitu.

1 pratimas — dilbių glostymas (14 pav., 1). Atsigulti ant nugaros, kojas sulenkti, apnuoginti dilbius, rankas sulenkti prieš krūtinę (vieną delną uždėti ant dilbio išorinės, kitą — ant vidinės pusės). Ritmingai ir neperstojamai judinant alkūnes į išorę ir į vidų, lengvai glostyti dilbius, viena ranka iš viršaus, kita — iš apačios. Delnų nuo dilbių neatitraukti. Kartoti 32 kartus. Alkūnes reikia judinti ritmingai,



14 pav. 1 kompleksas — periferinio masažo schema:
 1 — rankų savimasažas. 2 — klubų masažas; 3 — kojų masažas; 4 — pilvo masažas

atlikti keturis judesius, kol pasakoma viena eilėraščio eilutė. Štai rekomenduojamo eilėraščio pavyzdys:

Nuo žvaigždeto dangaus iki žemės gelmių
 Pasaulis begaliniai turtingas ir dosnus.
 Norėčiau, kad širdyje išliktų amžiams
 Vėjo gaivumas ir upių veržlumas.

2 pratimas — šlaunų glostymas (14 pav., 2). Atsigulti ant nugaros, kojas sulenkti, delnus padėti ant kelių. Viena ranka per koją braukti aukštyn, kita — žemyn. Kvėpuoti tolygiai. Kartoti 32 kartus. Baigus pratimą, pagulėti, atpalaiduoti raumenis kartojant frazę: „Aš susivaldau bet kokioje situacijoje. Aš šaltakraujiškas ir aktyvus“.

3 pratimas — kojų glostymas (14 pav., 3). Atsigulti ant nugaros, kojas sulenkti, kairiosios kojos kulną uždėti ant dešiniojo kelio. Dešinėsios rankos delnas ant kairiosios kojos blauzdos (iš vidinės pusės), kairiosios — ant šlaunies, arčiau sėdmens. Lengvai ritmingai glostyti blauzdą ir šlaunį iš apačios, delnais braukant kelio kryptimi ir atgal. Kartoti 32 kartus. Pakeisti koją ir ranką ir vėl kartoti 32 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

4 pratimas — pilvo ir širdies ploto glostymas (14 pav., 4). Atsigulti ant nugaros, kojas sulenkti, delnus padėti ant dešinėsios pilvo pusės arba širdies plote. Delnais glostyti ritmingai ir lengvai ratu aukštyn, ir priešingai — kairėn, žemyn. Kartoti 32—64 kartus. Kvėpuoti tolygiai.

Periferinį savimasažą reikia užbaigti rytine higienine gimnastika ir organizmo grūdinimu oro voniomis arba vandens procedūromis — apsitrinti drėgnu rankšluosčiu arba nusiprausti po dušu (nuo šilto vandens pereiti prie vėsaus).

Taškinis savimasažas. 17 kompleksas

Taškinis masažas — tai odos ir raumenų sluoksnio spaudymas pirštų pagalvėlėmis tose vietose, kur yra juntamieji, proprioceptiniai taškai arba nervų išsišakojimai. Taškinis-

pirštinis metodas, jaudinamai arba slopinamai veikdamas per vadinamuosius aktyviusius taškus, kompleksiskai gydant duoda gerų rezultatų, ypač tuomet, kai derinamas su savitaiga, žodinio teksto kartojimu (pvz., „Man kasdien darosi vis geriau ir geriau“).

Kaip rodo darbo patirtis, taškinis masažas geriausiai tinka esant funkcinų sutrikimų ir naudojamas kaip pagalbiniis terapijos metodas, stiprinantis kitų gydytojo paskirtų gydymo priemonių gydomąjį veikimą. Priminsime, kad kiekvienas masažas stimuliuoja nervų sistemą, o per ją — kinezteziją ir propriocepciją. Taškinis masažas, kaip psichofizinės treniruotės elementas, padeda atpalaiduoti raumenis ir pašalinti nervinę-emocinę įtampą. Jis dažniausiai naudojamas tik bendros terapinės reikšmės turinčių aktyviųjų taškų nerviniams procesams pagerinti. Tai pado, kojų pirštų, veido bei galvos kai kurių aktyviųjų taškų savimasažas.

Gydymo tikslui skausmingus taškus reikia spaudyti atsižvelgiant į jų biologinę būklę, kurią galima nustatyti pagal skausmo stiprumą (nuo spaudimo jėgos). Jeigu po pirštu skauda lengvai spustelėjus, tai reikia naudoti tonizuojantį poveikį, t.y. dešinėsios rankos pirštais lengvai, greitai ir paviršutiniškai pagal išcentrinę spiralę (nuo savęs į dešinę pusę) masažuoti aktyvųjį tašką. Jeigu taške skauda tik giliai paspaudus, tai reikia naudoti raminamą spaudimą vidutine jėga — dešinėsios rankos didžiuoju pirštu spausti tiesiog tą tašką, paskui jį trinti pagal įcentrinę spiralę nuo savęs į kairę pusę.

1 pratimas — kulkšnių trynimasis. Stovėti suglaustais kulnais. Ritmingai pasistiebtį ant pirštų ir nusileisti ant kulnų 10—20 kartų taip, kad kulkšnys trintųsi viena į kitą. Toks kulkšnių savimasažas veikia aktyviusius taškus, kurie stimuliuoja virškinimo trakto veiklą. Jeigu dar kartu įkvepiama lyg žiovaujant (užsičiaupus), tai aprašyti judesiai stiprina ir visą organizmą.

Baigus kilnotis ant pirštų, reikia atsisėsti, uždėti koją ant kojos ir stipriai gnaibant masažuoti abiejų kojų Achilo sausgysles. Kai kuriais duomenimis, toks sausgyslių gnaibymas padeda atstatyti lytinių liaukų veiklą.

Baigus trinti kulkšnį ir gnaibyti sausgysles, reikia greitai patrinti delnus (rankos sulenktos prieš krūtinę, delnai sudėti pirštais į viršų). Delnus trinti, kol šie stipriai įšils. Po to reikia greitai pakratyti plaštakas pradedant nuo riešų (pamažu keliant ir nuleidžiant rankas).

2 pratimas — viršutinių dantėnų savimasažas. Patogiai sėdint abiejų rankų pirštų galais keletą kartų patrinti viršutines dantenas (pirštais braukiant per dantenas aukštyn ir žemyn). Praktika parodė, kad tas judesys, derinamas su tarpuakio siaurosios dalies sugnybimu pirštais, tonizuoja galvos smegenų veiklą. Poveikis esti stipresnis, jeigu po viršutinių dantėnų masažo bilsnojama (pusiau sulenktais rankų pirštais) išilgai stuburo, liemens ir toliau šlaunų link. Tokį savimasažą lengviausia atlikti klūpant ant kelių ir pasilenkus šiek tiek į priekį. Kvėpuoti tolygiai. Bilsnoti, kol malonu.

3 pratimas — keturi pirštai po šonkauliais. Sėdint po keturis abiejų rankų pirštus lengvai pakišti po šonkauliais; kairioji ranka bus nukreipta į blužnies sritį, o dešinioji — į kepenų. Kvėpuoti negiliai, diafragma. Kvėpuoti 4—6—8—12 kartų, pamažu didinti pratimų skaičių.

Pratimą baigtį: a) delnais trinant pažastis (kur išdėstyti aktyvieji taškai, reguliuojantys kepenų ir blužnies veiklą); b) trinant blauzdos raumenis (iš apačios į viršų); c) viršugalvio baksnojimas pirštų pagalvėlėmis (lyg grojant pianinu); d) pėdų trynimasis sausu šepečiu arba velenėlio ridinėjimas pėdomis (sėdint).

4 pratimas — keturių taškų, esančių lūpų srityje, spaudimas (15 pav., a). Spausdami šiuos taškus, padedame atpalaiduoti viso kūno raumenis. Kiekvieną tašką reikia spausti paeiliui 3 sekundes piršto pagalvėle; pradėti nuo pirmojo, po trumpos pertraukos (10—15 sekundžių) spausti antrąjį ir galiausiai kartu trečiąjį ir ketvirtąjį. Spausti maždaug 5 kg jėga. Paskui patogiai atsisėsti į krėslą, lyg snaudžiant ir suretinti kvėpavimą, ypač ilginti iškvėpimą. Taip sėdint galima pailsėti per 3—5 min. po įtempto darbo, ypač jeigu įsivaizduojate, kad, sėdėdami ant ežero kranto, kurio paviršiuje atsispindi saulės spinduliai, gėritės gamta.

5 pratimas — priešstresinio taško masažas (15 pav., b). Šis taškas yra po smakru (duobutėje). Jį spausti 5—7 kg jėga 3 sekundes. Spaudžiant šį tašką galima pašalinti per didelę nervinę-emocinę įtampą. Prieš tai reikia paveikti 4 taškus, kurie padeda atpalaiduoti raumenis. Paspaudus priešstresinį tašką, reikia patogiai atsisėsti į krėslą, įsivaizduoti nuovargio būseną ir gervių skrydį dangaus mėlyneje. Po 3—5 min. pasitempti lyg žiovaujant, įtempti, po to atpalaiduoti rankų ir kojų raumenis.

6 pratimas — miegui pagerinti (15 pav., c). Paveiksle



15 pav. 17 kompleksas — taškinis savimasažas:

a — kaktos ir lūpų aktyvieji taškai; *b* — priešstresinio taško spaudimas; *c* — masažo taškai miegui pagerinti; *d* — pėdų kinestezija (skaičiais pažymėti taškai, susiję su įvairiais organais): 1 — hipofizė, 2 — kaktiniai ančiai, 3 — kaklas, 4 — gerklė, 5 — skydliaukė, 6 — kasa, 7 — skrandis, 8 — antinksnis, 9 — stuburo slanksteliai, 10 — inkstai, 11 — skersinė gaubtinė žarna, 12 — plonoji žarna, 13 — akloji žarna, 14 — juosmuo, 15 — akys, 16 — ausys, 17 — dešinysis plautis, 18 — kepenys, 19 — tulžies pūslė, 20 — kylančioji žarna, 21 — apendiksas, 22 — dešinysis kelis, 23 — kairysis plautis, 24 — širdis, 25 — blužnis, 26 — storoji nusileidžiančioji žarna, 27 — kairysis kelis; *e, f, g, h* — rankų pirštų kinestezija

parodytos taškų spaudimo vietas ant kaktos ir plaukuotosios galvos dalies. Pradėti spaudyti (7 kg jėga) dviejų pirštų pagalvėlėmis ties kaktos vidurine linija iš dviejų pusių. Paskui keturiais abiejų rankų pirštais (atitinkamai iš kairės ir iš dešinės pusės) spaudyti plaukuotąją galvos dalį. Kiekviena ranka vienu laiku spaudžiami 4 taškai. Kiekvieną kartą spausti 3 sekundes. Judant pirštais aukštyn, iš viso bus paspausta po 16 taškų kiekvienoje galvos pusėje. Paskutinį tašką plaukuotojoje galvos dalyje spausti iki 5 sekundžių. Tokio savimasažo seansas trunka nuo 3 iki 10 minučių

(priklauso nuo miego sutrikimo). Priminsime, kad visas seansas — tai kaktos ir plaukuotosios galvos dalies taškų paspaudimų kartojimas. Jeigu miegas sutrikęs jau senokai, ypač jeigu kurį laiką buvo vartojami migdomieji, reikia pakočioti pėdas ant velenėlio, o po galvos taškų savimasažo pamasažuoti taškus, padedančius atpalaiduoti raumenis.

7 pratimas — per dideliu apetitui sunormalinti. Per didelis apetitas dažnai būna netikras, ypač jeigu sukeltas ne poreikio sunaudotai energijai atkurti, o įpročio skaniai ir gausiai pavalgyti; dėl susikaupusių riebalų pernelyg didėja kūno masė. Netikrojo alkio pojūčio „priešnuodis“ yra lengvas ir greitas akių obuolių glostymas-trynimasis, nes už jų yra aktyvieji taškai, refleksiškai reguliuojantys virškinimo trakto — skrandžio ir žarnyno — veiklą. Šiuos taškus masažuoti patariame rytais dar lovoje ir prieš valgį. Tuo metu reikia mintyse sakyti: „Apetitas normalėja. Aš mažiau valgysiu ir daugiau judėsiu“.

Priminsime, kad nereikalinga masė „tirpsta“, jeigu be rytinės psichofizinės treniruotės kasdien greitokai eisime pėsčiomis nuo 2 iki 4—6 km, kol pradėsime lengvai prakaituoti. Tačiau reikia vengti dusulio ir dažnesnio kaip 100—120 tvinksnių per minutę pulso. Maršrutą reikia ilginti pamažu. Po ėjimo išsimaudyti po dušu.

8 pratimas — aktyviųjų pėdų taškų kinestezija (pagal Vachramą Singhu; metodika paruošta K. Dineikos). Spaudydami aktyviuosius pado taškus (15 pav., d), stimuliuojame daugelio vidaus organų veiklą. Profilaktikai reikia masažuoti abiejų kojų padų visus taškus. Skausmingą tašką reikia spausti vis stipriau, kad pažeistą organą paveiktute gydomai. Taškų stimuliacija baigiama visos pėdos glostymu.

Kad visi padų aktyvieji taškai būtų paveikti, sėdint abiejų kojų padais reikia ridinėti velenėlį arba lazda. Toks savimasažas trunka nuo 3 iki 10 minučių atsižvelgiant į komforto pojūtį.

Prieš tai padus reikia patepti migdolų aliejumi.

Koja — tai skirstomoji lenta. Mes galime „prisijungti“ prie bet kurio organo, jeigu žinome, kokią pado dalį paveikti.

Pėdų kinestezijos schema. Tikslas: padėti atsipalaiduoti pėdos ir kūno raumenims; pagerinti organų veiklą ir palaikyti nervinių procesų pusiausvyrą.

Jeigu pėdas masažuoja kas nors kitas, tai reikia gulėti ant nugaros užsimerkus. Rankas ištiesti palei šonus delnais į viršų. Atpalaiduoti kūno raumenis. Jeigu masažuojate pa-

tys, tai reikia patogiai atsisėsti, koją patogiai uždėti ant kitos kojos kelio arba ant kėdės taip, kad raumenys kuo labiau atsipalaiduotų. Abi pėdas reikia masažuoti vienodai ilgai.

Pirmoji dalis. Tikslas: sušildyti pėdą ir pagerinti jos kraujotaką.

1. Glostyti visą pėdą nuo pirštų iki kulkšnies.
2. Maigyti pėdą (tarpkaulinius raumenis, išorinės ir vidinės pėdos dalį) visais pirštais.
3. Lyg grėbstant glostyti padą pirštų link.
4. Taukšnoti padą kumščiais (nestipriai).
5. Aktyviai pakelti pėdą aukštyr ir nuleisti (pėda laisvai „krinta“ žemyn). Užduotis — padėti atsipalaiduoti pėdos raumenims.

Antroji dalis. Tikslas: pakaitomis trinti visos pėdos padą ir atpalaiduoti jos raumenis.

1. Lyg grėbstant glostyti pėdą pirštų link.
2. Trinti didžiojo piršto pagalvėle visos pėdos padą pirštų link kiek galima smarkiau spaudžiant. Kai tik pradėsite trinti prie pirštų (pirštų netrinti), iš karto pėdą reikia paleisti laisvai kristi (kad atsipalaiduotų pėdos raumenys), paskui vėl trinti. Baigti trinti, kai tik gerai atsipalaiduos pėdos raumenys.

3. Visos pėdos trynimą baigti visos pėdos nuo pirštų iki kulkšnies glostymu.

Trečioji dalis. Tikslas: pagal schemą spaudimu paveikti visus pėdos taškus.

1. Nestipriai spaudžiant kojomis (padais), pirmyn ir atgal kočioti lazda (arba velenėlį).
2. Spaudinėti didžiojo piršto pagalvėle visus pėdos ir kulkšnies taškus, kad būtų surasti skausmingiausi taškai.
3. Lyg grėbstant glostyti padą.

Ketvirtoji dalis. Tikslas: stimuliuoti patologiškai pažeistus organus pagal schemą spaudant atitinkamus taškus. Spausti maždaug 6 kg jėga. Tačiau kiekvieną masažo seansą skausmingi taškai turi būti spaudžiami vis stipriau, kad nedidelis skausmas stimuliuotų pažeistą organą. Taškų stimuliaciją baigti visos pėdos glostymu.

Visą pėdų savimasažą pagal pateiktą schemą gali išmokyti atlikti masažistas — metodas gana paprastas. Jeigu kasdien (rytą ir vakare) pėdos bus masažuojamos ant velenėlio (3—10 min.), tai atskirų taškų savimasažą pagal schemą visiškai pakanka daryti vieną kartą per savaitę. Žmonės, kuriuos kamuoja nemiga, pėdų savimasažą turi

derinti su aktyviųjų taškų, esančių kaktoje ir plaukuotojoje galvos dalyje (žr. aukščiau), spaudimu.

P a s t a b a. Ant paprastos lazdos rekomenduojama išilgai užklijuoti siauras plastmasines juosteles. Kočiodami tokį velenėlį, stipriau veiksime aktyviuosius taškus.

Poilsio dienomis labai gerai pavaikščioti akmenimis, subertais į vonią su šaltu vandeniu (+12—10°C).

Pastebėta, kad pėdas panardinus į nurodytos temperatūros vandenį, greitai sumažėja ir nosies gleivinės temperatūra. Tokia procedūra patikimai grūdina organizmą, saugo jį nuo atsitiktinio peršalimo.

9 pratimas — kinestezija spaudžiant rankų pirštus pagal Tokidžiro Makimoši metodą (15 pav., *e, f, g, h*). Darbo procese žmogaus rankos, ypač pirštai, buvo labai svarbūs smegenų vystymuisi. Gamta pirštus apdovanojo daugeliu receptorių, iš kurių impulsai nukreipiami į centrinę nervų sistemą. Galima spėti, kad ne tik pado arba segmentinėse kūno dalyse esantys aktyvieji taškai, bet ir patys pirštai yra keliai „grįžtamajam ryšiui“ į vienus ar kitus organus. Veikiant vidurinį pirštą, tonizuojamos smegenys, mažėja padidėjęs kraujospūdis, gerėja žarnyno veikla; veikiant mažąjį pirštą, — gerėja širdies veikla. Spaudžiant ketvirtąjį pirštą, gerėja kepenų, o rodomąjį pirštą, — skrandžio veikla.

Sveikatai gerinti ir ligoms gydyti mes siūlome pirštų spaudimą derinti su kvėpavimo pratimais pagal 6 lentelę; tai gerina savijautą.

Pirmasis variantas pagal T. Makimoši metodiką. Spaudyti reikia pradėti nuo piršto pamato iki galiuko įskaitant ir pagalvėlę (bus 3—4 paspaudimai). Spaudyti pakaitomis vidinę, išorinę ir šonines piršto dalis. Spaudimo trukmė — 3 sekundės, jėga — vidutinė, atitinkanti ligonio arba sveiko žmogaus rankų ir pirštų jėgą. Abiejų rankų pirštai spaudžiami paeiliui.

Antrasis variantas pagal K. Dineikos metodiką. Tikslas: derinti rankų pirštų spaudimo poveikį (kinesteziją) su kvėpavimo judesiais ir kojų raumenų įtempimo bei atpalaidavimo kaitaliojimu. Šių užduočių kompleksą tikslinga atlikti tiek sveikatai stiprinti, tiek įvairioms ligoms gydyti.

Paruošiamieji pratimai. Eiti vidutiniu tempu. Kvėpuoti diafragma (pilvu). Kas du žingsniai įkvėpti, kas kiti du žingsniai — iškvėpti (stipriai įtraukiant pilvą).

Pirmoji užduotis. Sėsti prie stalo (sėdėti ant kėdės krašto) ir remtis į jį alkūnėmis. Sunerti rankų pirštus (dilbiai

pakelti vertikaliai aukštin). Įkvėpti diafragma. Iškvėpiant keletą kartų pakaitomis įtempti kojų raumenis ir suspausti sunertus pirštus, po to juos atpalaiduoti. Pratimą kartoti 4—6 kartus.

Antroji užduotis. Patogiai atsisėsti, sunertas rankas padėti ant šlaunų. Įkvėpiant (imituojant žiovilį užsičiaupus) nestipriai suspausti rankų pirštus. Iškvėpiant prisimerkti, kuo labiau atpalaiduoti visus kūno raumenis (nuovargio būseną) ir, jeigu nėra poreikio,— nekvėpuoti. Kartoti 4 kartus.

Trečioji užduotis. Pradinė padėtis kaip atliekant pirmąją užduotį. Įkvėpti pro nosį 2—3 kartus (su trumpais stabtelėjimais). Stabtelėjus stipriai suspausti ir atleisti sunertus pirštus. Iškvėpti šnibždant „kva...“. Nekvėpuoti (kol malonu). Sulaikius kvėpavimą, plačiai išsižioti (kaip žiovuojant „liūto poza“) tiek, kad „išsiplėstų kaklas“

Ketvirtoji užduotis. Paruošiamąjį pratimą kartoti veninei kraujotakai stimuliuoti.

Vandens-psichoterapinis masažas (kaskadinės maudyklės). 18 kompleksas

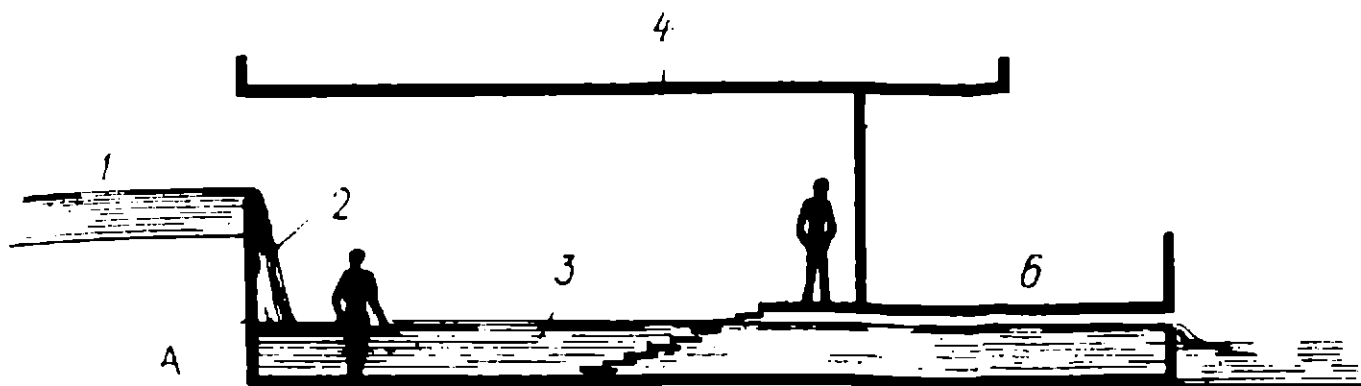
Originali masažo rūšis yra kaskadinės maudyklės, kuriose derinasi vandens temperatūros įtaka, krintančio vandens srauto vibracinis ir masažuojamasis veikimas, saulės radiacija, jonizuotas oras ir besimaudančiojo raumenų aktyvumas. Be viso to, visiems šiems kaskadinių maudyklių komponentams būdingas smarkus emocinis poveikis.

Panašių maudyklių teigiama įtaka sveikatai mūsų ap-
robuota per daugelį metų.

Druskininkų gydamosios fizinės kultūros ir klimatoterapijos parke 1954 metais buvo įrengtos kaskadinės maudyklės.

Kaip matyti schemeje (16 pav.), kaskadinės maudyklės statomos upėje (1). Schemeje parodyta užtvanka (A), krintanti srovė (2), baseinas (3), aikštelė mankštai (5), nusirengimo kambariai ir tarnybinės patalpos (6). Į gydomąją maudymosi procedūrą įeina ir aktyvūs besimaudančiojo baseine (gylis 115 cm) bei po vandens srove, krintančia nuo trimetrinės užtvankos 35 m per sekundę greičiu (100 litrų vandens debito vienam metrui pločio) veiksmas.

Krintanti srovė vandenį prisotina oro, baseine sukelia vandens vibraciją ir kartu sukuria natūralią oro hidrojeni-



16 pav. Kaskadinių maudyklių schema:

1 – upė; 2 – krintanti srovė (A – užtvanka); 3 – baseinas; 4 – aikštelė aeroterapijai ir jonoterapijai; 5 – aikštelė apšilti; 6 – nusirengimo patalpos

zaciją su optimaliu teigiamų ir neigiamų jonų santykiu. Jonizuotas oras gerina nervų sistemos veiklą, miegą, padidina organizmo atsparumą peršalimo ligoms. Jonizacijos gydomasis efektas padidėja, kai pacientas atlieka kvėpavimo pratimus ir savitaigą. Maudantis po kaskadomis, išryškėja gydomoji ir profilaktinė klimatinių veiksnių įtaka. Klimatiniai veiksniai treniruoja termoadaptacinius mechanizmus, grūdina organizmą, normalina apykaitos procesus, aktyvina organizmo apsaugines jėgas, reguliuoja įvairių organų ir sistemų veiklą.

Palankiai veikia ir kaskadinių maudyklių aplinka. Smaragdinis spindintis vandens srautas, ritmingai krintanti srovė, vandens čiurlenimas, kuriame dera įvairaus aukščio tonai, besimaudančiajam sukelia teigiamas emocijas.

Mes pastebėjome, kad vėsios maudyklės ($20-14^{\circ}\text{C}$) po atviru dangumi efektyvesnės, kai dar atliekami fiziniai pratimai jonizuotame ore ir veikia vibracinis vandens masažas baseine bei vandens srovė masažuoja pagrindines masažo linijas. Besimaudantysis baseine jaučia kunkuliuojančio vandens spaudimą į apatinę kūno dalį, todėl keičiasi kraujotakos sąlygos ir daugiau kraujo iš kojų priteka į širdį. Maudantis vėsiam vandenyje, iš pradžių sumažėja odos temperatūra, o vėliau, po dviejų trijų minučių, kūną masažuojant srovei, užplūsta malonus, žvalinantis šilumos jautimas.

Kadangi kaskadinės maudyklės veikia masažuojamai, išsiplečia kapiliarų tinklas ir relaksuojasi viso kūno raumenys. Raumenims tai įsitempiant, tai vėl atsipalaiduojant, pajuntame, kad judesiai pasidaro lengvi ir žvalūs.

Vandens srovė, masažuojama pilvą, gerina kepenų ir blužnies kraujotaką. Diafragma pasidaro labai paslanki, pagerėja ne tik plaučių ventilacija, bet ir pilvo ertmėje

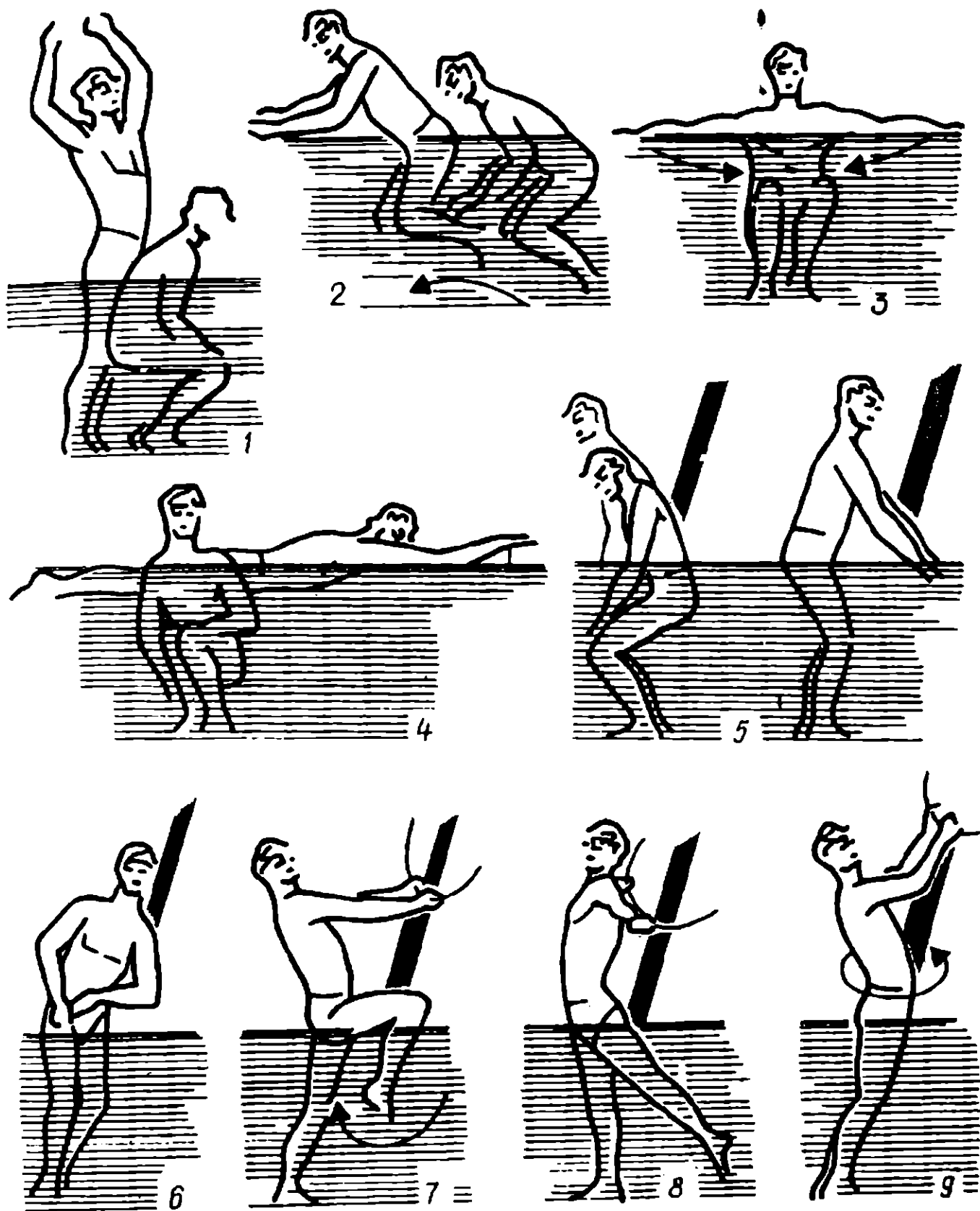
esančių organų kraujotaka. Dėmesio vertas kaskadinių maudyklių, derinamų su fiziniais pratimais pagal I. Temkino metodiką (pratimai atliekami ir prieš maudymąsi), teigiamas poveikis.

Atliekant fizinius pratimus, nerviniai impulsai iš dirbančių raumenų eina į smegenis, vėliau į visus organus, iš jų į širdį ir į plaučius. Ir, žinoma, iš galvos smegenų ir vidaus organų impulsai grįžta atgal į raumenis. Tas nuolatinis raumenų darbo ir svarbiausių vidaus organų tarpusavio ryšys refleksiškai palaikomas sergančiajam aktyviai judant prieš maudymąsi, o po jo ir maudantis kaskadinėje maudyklėje.

Taigi fiziologiniu požiūriu kaskadinės maudyklės daugiausia aktyviai stimuliuoja odos, raumenų ir kitus receptorių. Pagal M. Mogendovičiaus mokymą apie kinezofiliją bei motorinius-visceralinius refleksus ir jų organinį tarpusavio ryšį sanogenezės procese, kaskadinių maudyklių veikimo esmę sudaro: 1) vėsus ir šaltas vanduo sudirgina odos termoreceptorius ir refleksiškai veikia kvėpavimą bei kraujotaką; 2) kunkuliuojantis vanduo dirgina odos mechaninius receptorių. Abu šie veiksniai refleksiškai padidina viso skeleto raumenų (odos-motorinio refleksio) tonusą; 3) galingas kaskadinės srovės spaudimas, lydymas vibracinio efekto, savotiškai masažuoja raumenis, dirgina visus proprioreceptorius, o tai, kartu su paciento judesiais priešintis vandens slėgimui, stenizuojausiai veikia centrinę nervų sistemą. Be abejo, į reakciją įsijungia ir simpatinė-adrenalininė sistema, palaikanti motorinius-visceralinius refleksus. Taigi svarbiausias kaskadinių maudyklių refleksinio veikimo veiksnys yra kompleksinis odos ir raumenų receptorių dirginimas, tai yra kinestezija. Ji per vegetacinius nervinius centrus veikia visą vegetacinę-visceralinę organizmo sferą ir nervinę trofiką. Todėl kaskadinės maudyklės yra efektyvi daugelio neurologinių ir vidaus ligų refleksinės terapijos priemonė.

Kad gydymas vėsaus vandens ($20-14^{\circ}\text{C}$) kaskadinėmis procedūromis būtų efektyvus, labai svarbu aktyvius fizinius pratimus derinti su vandens srovės poveikiu į tam tikrą dalį arba visą sergančiojo kūną.

Pirmieji keturi pratimai (aprašyti žemiau) atliekami baseine, kiti — po kaskadine srove (17 pav., 5—9). Pratimai baseine atliekami termoadaptaciniams-biologiniams organizmo ryšiams su aplinka pakeisti. Pratimai po srove pageri-



17 pav. 18 kompleksas — vandens-psichoterapinis masažas

na apykaitos procesus ir organizmo reaktyvumą į įvairius vandens srovės ir skeleto muskulatūros dirgiklius. Taigi pratimai baseine ir dozuotas ėjimas iki kaskadinių procedūrų yra pasiruošimas maudytis. Kuo vanduo šaltesnis, tuo labiau reikia sušilti mankštinantis. Tačiau į baseiną nusileisti galima tik tuomet, kai širdies darbas aprims (sunormalės pulsas), o oda bus šilta. Tie, kurie linkę greitai persišaldyti, prieš atlikdami pirmąjį pratimą, turi „pabėgioti“ 20–30 sekundžių, rankomis atsirėmę į sieną.

1 pratimas. Atliekamas stovint. Pasitempti (įkvėpti),

pritūpti (iškvėpti). Kartoti 3—6 kartus pasineriant iki smakro (jeigu malonu, panardinti ir galvą).

2 pratimas. Eiti pakaitomis pritupiant ir pusiau atsistojant (kvėpuoti laisvai).

3 pratimas. Pritūpus (pasinerus iki smakro) ištiestas rankas vandenyje suglausti (iškvėpti) ir išskėsti į šalis (įkvėpti).

4 pratimas. Gulint ant pilvo (rankomis laikytis už stovo), ritmingai skėsti kojas į šalis (kvėpuoti laisvai).

Pirmiesiems keturiems pratimams atlikti reikia 1—2 minučių, mankštai po srove — po vieną minutę kiekvienam pratimui. Pratimus reikia atlikti iš eilės, kaip buvo nurodyta.

5 pratimas. Atliekamas stovint nugarą į srovę; pritūpti ir atsistoti (srovė nugarą masažuos išilgai nuo apačios aukštyrų ir nuo viršaus žemyn).

6 pratimas. Atliekamas stovint veidu į srovę. Pritupiant ir stojant rankas reikia laikyti po srove. Jeigu pečių sąnarių judesiai riboti, tai naudinga po srove pečius sukuti ratu.

7 pratimas. Stovint nugarą į srovę, pritupiant ir stojant, ritmingai sukinėti liemenį į šalis. Esant stuburo osteochondrozei, rekomenduojama 4—10 sekundžių po srove laikyti liemenį, o esant impotencijai, 20—30 sekundžių išangės sritį.

8 pratimas. Atliekamas stovint į srovę veidu arba nugarą. Pirmuoju atveju masažuojama priekinė kojos dalis, antruoju — užpakalinė.

9 pratimas. Atliekamas stovint veidu į srovę, kad srovė kristų ant pilvo: 1) tupiant ir stojant (delnais pridengti pilvo apačią); 2) sukant dubenį pagal laikrodžio rodyklę ir kartu spyruokliuojant kojomis.

Žmonėms, kamuojamiems hipotonijos, ypač rekomenduotini izometriniai rankų raumenų įtempimai: stovint nugarą prieš srovę į šalis ištiestomis (pirštai sugniaužti į kumščius) arba už nugaros sudėtomis (pirštai sunerti) rankomis, išlaikyti galingos srovės spaudimą. Kvėpuoti laisvai.

Skiriant kaskadines procedūras, reikia atsižvelgti į tai, kad fizinis krūvis stipriai veikia odos kraujagyslių funkcinę būklę. Dėl to odos temperatūros kreivė dėl fizinio krūvio nenukrypstamai kyla, o kai jis nebeveikia, pradeda kristi. Be abejonės, odos temperatūros kitimas labai priklauso ir nuo aplinkos. Todėl, prieš atvažiuojant į kurortą, reikia treniruoti termoreguliacinius mechanizmus priiminėjant šalčio oro vonias priklausomai nuo oro temperatūros (kai nėra

7 lentelė. Šalčio krūvio dozavimas

Šalčio krūvis kcal/m ²	Oro temperatūra °C								
	5—9	10—14	15—17	18—19	20—21	22	23	24	25
	oro vonios trukmė (min.)								
15	3	4	6	9	11	16	22	35	45
20	4	6	8	12	15	21	30	45	60
25	5	7	10	14	19	25	35	60	75
30	6	8	12	17	23	30	45	70	90
35	7	10	14	19	25	35	50	80	105
40	8	11	16	22	30	40	60	95	120
45	9	12	18	25	35	45	65	105	135

vėjo). Tam tikslui rekomenduojame 7 lentelę, sudarytą V. Bokšoj ir G. Latyševo. Oro vonias reikia pradėti nuo 15 kcal/m² ir pamažu (kas 2—3 dienos) didinti po 5 kcal/m². Priiminėjant oro vonias, naudinga odą patrinti sausu šepčiu.

Mūsų darbo patirtis parodė, kad maudantis organizmą gydomai veikia visas kompleksas fizinių pratimų. Į pakaušio sritį krintanti kaskadinė srovė padidina arterinį kraujospūdį, o tai teigiamai veikia sergančiuosius hipotonine liga. Kai srovė veikia (pro delnus) širdies plotą, net esant tachikardijai, pulsas retėja ir geriau prisipildo. Srovė, masažuodama liemenį, pagilina kvėpavimą ir stiprina kvėpavimo organus.

Labai svarbi ir kintanti vandens temperatūra. Iš mūsų darbo su sergančiais lėtinėmis ligomis patirties paaiškėjo, kad, esant I, I—II stadijos hipertoninei ligai, po tam tikro pasiruošimo (oro vonių, savimasažo), galima sėkmingai pradėti maudyti 20, 18°C temperatūros vandenyje ir pamažu pereiti prie 16, 14°C temperatūros vandens srovės.

8 lentelė. Kaskadinio maudymosi dozavimas

Vandens temperatūra °C	Termoproce- dūros trukmė (min.)	Kaskadinio mau- dymosi trukmė (min.)
20—18	—	12
18—16	—	10
16—14	—	8
14—12	4	8
12—10	6	6
10—8	8	4

Mes nustatėme, kad dar žemesnės temperatūros vanduo padidina žarnyno lygiųjų raumenų tonusą, o tai naudinga pacientams, kurių viduriai užkietėję ir žarnynas atoniškas.

Žemiau pateikiame pavyzdinę kaskadinių procedūrų dozavimo lentelę (8 lentelė) atsižvelgiant į vandens temperatūrą (20,

14°C), kai neatliekamos termoprocedūros ir kai derinama su žemesnės temperatūros vandeniu (14, 8°C). Termoprocedūrai naudojami sausi garai (80, 100°C), kai oro drėgnumas 45—50%. Gali būti trys kaskadinio maudymosi režimai: I režimas — kai vandens temperatūra 20, 18°C; II — 16, 14°C ir III — 14, 8°C. Iš vieno režimo į kitą reikia pereiti laipsniškai.

Kaskadinės maudyklės ypač rekomenduojamos sergantiesiems įvairiomis lėtinėmis ligomis. Indikacijos yra šios: funkcinės neurozės, medžiagų apykaitos sutrikimai (nutukimas, podagra, lengva cukraligės forma), kai kurios virškinimo trakto ligos (anacidinis ir hipocidinis gastritas, atoninis kolitas), taip pat širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai (hipotonija, I, I—II stadijos hipertentinė liga, I laipsnio kraujotakos nepakankamumas, miokardo distrofija).

Kaskadinės procedūros paprastai netinka žmonėms, linkusiems į kraujagyslines krizes, tiems, kurių ryškiai sutrikusi smegenų, vainikinių kraujagyslių ir inkstų kraujotaka, taip pat esant ryškioms neurozėms, vidaus organų ir atamos-judamojo aparato ūminiams bei paūmėjusiems procesams, radikuloišalgijai, tulžies latakų diskinezijai, vidutinės ir sunkios formos cukraligei.

Ypač svarbu dozuoti kaskadinio maudymosi laiką atsižvelgiant į paciento būklę, ligos kliniką, treniruotumą ir užsigrūdinimą. Pavyzdžiui, kai yra neurastenija ir nervų sistemos astenizacija, kuomet sumažėjęs dirglumas, tikslinga maudytis trumpiau, o kai dirglumas padidėjęs, — ilgiau.

II dalis

Kaip išsaugoti ir atstatyti sveikatą

*Nuo silpnumo išgydysime, jeigu
priversime žmogų nuolat galvoti, kad
jis stiprus, o ne silpnas.*

Svami Vivekananda

*Ligos karštį reikia atšaldyti
šaltakraujiškumu.*

V. Šekspyras

Profilaktinis psichofizinės treniruotės kursas

Gerai besijaučiantis, darbingas ir trokštantis gyventi žmogus paprastai galvoja esąs visiškai sveikas. Toks žmogus jaučiasi laimingas, nes gyvena be diagnozės nuosprendžio. Tačiau kartais ir sveikas žmogus negali pasigirti turįs sveikatos rezervą, t.y. psichofizinių jėgų perteklių, kuris yra būtinas ne vien kovoti su liga, bet ir nugalėti sunkumus darbe ir buityje.

Taigi sveikata — ne vien tai, kad nenustatyta aiški liga. Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacija sveikatą apibūdino kaip visišką fizinę, moralinę ir psichofizinę palaimą.

Kartais mano esąs sveikas ir žmogus, kuris rūko, piktnaudžiauja alkoholiu, nuolaidžiauja tingėjimui, neorganizuotumui, pilvapenystei ir kt. Jis nestiprina savo psichofizinių galių ir nesiveržia jų realizuoti visuomenės gerovei. Objektyviai galima pasakyti, kad tokio žmogaus būklė ne tik neatitinka pasaulinių sveikatos standartų, bet ir nepatenkina kasdieninių darbinio aktyvumo reikalavimų ir energingo gyvenimo ritmo, nes jis jau nešiojasi grūdus, kurie neišvengiamai išleis nelaimės daigus.

Kiekvienas, norintis ilgus metus būti sveikas ir darbingas, turi rūpintis savo sveikata kaip geras sodininkas rūpinasi derlia obelimi. Nuolatinis, įprastinis, nevarginantis rūpestis savo sveikata ir vadinamas pirmine profilaktika. Pirminės profilaktikos reikalavimai žmogų įpareigoja gyventi taip, kad kasdieniniame darbe sunaudotos jėgos būtų atstatytos su pertekliumi ir kad jos žmogų palaikytų pušiausvirą ir geranorišką. Todėl psichofizinių treniruočių kursas naudingas ir sveikstantiesiems, ir sveikiems.

Žemiau pateikiame rekomenduojamų pratimų sąrašą.

Pratimų ir kompleksų sąrašas

Šiame sąrašė kai kurie pratimai sujungti į kompleksus, o kiti pažymėti eilės numeriu. Toliau, nurodydami pratimų derinį sergantiesiems kai kuriomis ligomis, pratimus žymėsime dvejopai: 1) pratimai su eilės numeriais — 1, 4, 7 ir t.t.; 2) pratimų kompleksai — 10 kompleksas, 1, 2 pratimai — tai reiškia, kad rekomenduojama atlikti 10 komplekso 1 ir 2 pratimus. Kiekvienai pamokai pateikiame pratimų ir kompleksų sąrašą.

Pirmoji pamoka. 1 pratimas dviem variantais (autotreningas, kai apėmusi bloga nuotaika, ir autotreningas apsisaugoti nuo streso); 2—5 pratimai laikysenai atstatyti; 6 pratimas — pilvo preso raumenims treniruoti; 7 — kovoti su nutukimu, bėgimą ristele derinant su ėjimu.

Antroji pamoka. 8 pratimas — diafragminis kvėpavimas; 9 — harmoningas gilus kvėpavimas; 10 — plaučiams pravėdinti; 11 — organizmo atsparumui deguonies stokai treniruoti; 12 — ekonomiško kvėpavimo treniruotė; 13 — individualaus kvėpavimo ritmo treniruotė.

Trečioji ir ketvirtoji pamokos. 14 pratimas — raumenų atpalaidavimas imitacijos dėka; 15 — raumenų atpalaidavimas patogia kūno padėtimi; 16 — „lyno traukimas“; 17 — „faraono poza“; 18 — kvėpavimas „ratu“; 19 — raumenų atpalaidavimas žodiniu metodu; 20 — vaizduotei lavinti; 21 — šypsenai treniruoti prieš veidrodį; 22 — ritmiški judesiai blogai nuotaikai pašalinti; 23 — švilpimas; 24 — kvėpavimo pratimai „nuo pakaušio — žemyn stuburu“; 25 — įpročio ugdymas gėrėtis gamtos reiškiniais.

Penktoji pamoka. 26 pratimas — oro ir vandens procedūra; 27 — pasivaikščiojimas prieš miegą; 28 — sveikas badavimas; 29 — kaip atprasti rūkyti.

1 kompleksas (1—9 pratimai): 1 — smegenų sužadini-
mas; 2 — raumenų sužadini-
mas; 3 — raumenų įtempimo
ir atpalaidavimo kaitaliojimas; 4 — poveikis į stuburą; 5 —
galvos ir kaklo savimasažas; 6 — „liūto poza“; 7 — veni-
nės kraujotakos aktyvinimas; 8 — poza galva žemyn; 9 —
odos savimasažas.

2 kompleksas — kvėpavimo pratimai gamyboje ir bui-
tyje.

Šeštoji pamoka. 3 kompleksas — kasdieninė vakarinė
mankšta (1—12 pratimai).

4 kompleksas — rytinė mankšta poilsio dienomis (1—

12 pratimai): 1 — diafragminis kvėpavimas; 2 — „palmė“; 3 — „kobra“; 4 — „udijana“; 5 — „berželis“; 6 — pusiausvyra; 7 — gultis—sėstis; 8 — pritūpimai; 9 — liemens sukimas; 10 — pratimai su kamuoliuku; 11 — „lyno traukimas“; 12 — rankų lenkimas.

5 kompleksas — psichofizinės treniruotės minutė (1—4 pratimai).

6 kompleksas — jutimo organų lavinimas.

7 kompleksas — atminties lavinimas.

Septintoji pamoka. 8 kompleksas — savitaiga (1—3 pratimai).

9—10 kompleksai — psichofiziniam nusiteikimui.

Aštuntoji pamoka. 11 kompleksas — bendravimo menas.

Devintoji pamoka. 12 kompleksas — diafragminio kvėpavimo rūšys (1—8 pratimai): 1 — padažnintas kvėpavimas; 2 — trūkčiojantis iškvėpimas; 3 — pakaitinis kvėpavimas; 4 — kvėpavimas dalyvaujant apatinei diafragmos daliai; 5 — kvėpavimas lyg žiovaujant; 6 — iškvėpimas šilta srove; 7 — iškvėpimas lyg kosint; 8 — diafragminis kvėpavimas atsiklaupus.

13 kompleksas — specialūs kvėpavimo pratimai (1—4 pratimai): 1 — kvėpavimas ramina; 2 — kvėpavimas gerina smegenų kraujotaką; 3 — kvėpavimas gerina termoreguliaciją; 4 — kvėpavimas tonizuoja.

14 kompleksas — kvėpavimo pratimai pagal garsus (1—5 pratimai): 1 — kai nestipriai skauda už krūtinkaulio ir sergantiesiems hipertontine liga; 2 — kai neryški smegenų kraujagyslių sklerozė; 3 — sutrikus kvėpavimo sistemos veiklai; 4 — sergantiesiems virškinimo trakto ligomis; 5 — esant neurozėms ir neurasteninėms būsenoms.

15 kompleksas — kvėpavimo pratimai pagal 5 ir 6 lenteles: pagal 5 lentelę, — kad organizmas optimaliai prisisotintų deguonies ir atsistatytų nervinių procesų pusiausvyra, pagal 6 lentelę, — kad suaktyvėtų vidaus organų veikla.

Dešimtoji pamoka. 16 kompleksas — periferinis savimasažas (1—4 pratimai): 1 — dilbių glostymas; 2 — šlaunų glostymas; 3 — kojų glostymas, 4 — pilvo ir širdies ploto glostymas.

17 kompleksas — taškinis savimasažas (1—8 pratimai): 1 — kulkšnių trynimas; 2 — viršutinių dantų savimasažas; 3 — keturi pirštai po šonkauliais; 4 — priešstresinio taško (pašalinančio slegiančią būseną) veikimas; 5 — miegui pagerinti; 6 — apetitui normalinti; 7 — poveikis

per pėdų aktyviusius taškus; 8 — poveikis per rankų pirštus.

18 kompleksas — vandens-psichoterapinis masažas.

19 kompleksas — septyni papildomi pratimai jogų mėgėjams.

Psichofizinė treniruotė augančiajai kartai

7—12 metų vaikams rekomenduojame: 1) 3—5 pratimai gerai laikysenai išsaugoti (ir vaikams, sergantiems I laipsnio skolioze); 2) 1 kompleksas (6 pratimas) — organizmo atsparumui gerklės ligoms (ypač anginai) stiprinti; 3) 26 pratimas ir 1 kompleksas (9 pratimas) — organizmui grūdinti.

12—15 metų vaikams būtina: 1) 8—9 pratimai natūraliam kvėpavimo mechanizmui atstatyti; 2) 3 kompleksas — raumenų grupėms, kurios padeda išsaugoti tinkamą laikyseną; treniruoti; 3) 7 pratimas — širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemoms lavinti ir stiprinti ėjimu—bėgimu; 4) 4 kompleksas ir 26 pratimas — harmoningam visų raumenų grupių ir vidaus organų vystymuisi, taip pat organizmui grūdinti oro ir vandens procedūromis.

Paaugliai, merginos ir jaunuoliai, vyresni kaip 15 metų, psichofizinėmis treniruotėmis gali užsiiminėti pagal suaugusiųjų programą. Pirmiausia jie turi įsisavinti 8—13 pratimus, vėliau 1 kompleksą ir 3 komplekso 1—4 pratimus.

Sergantys vaikai psichofizinėmis treniruotėmis užsiiminėja pagal gydytojo rekomendacijas.

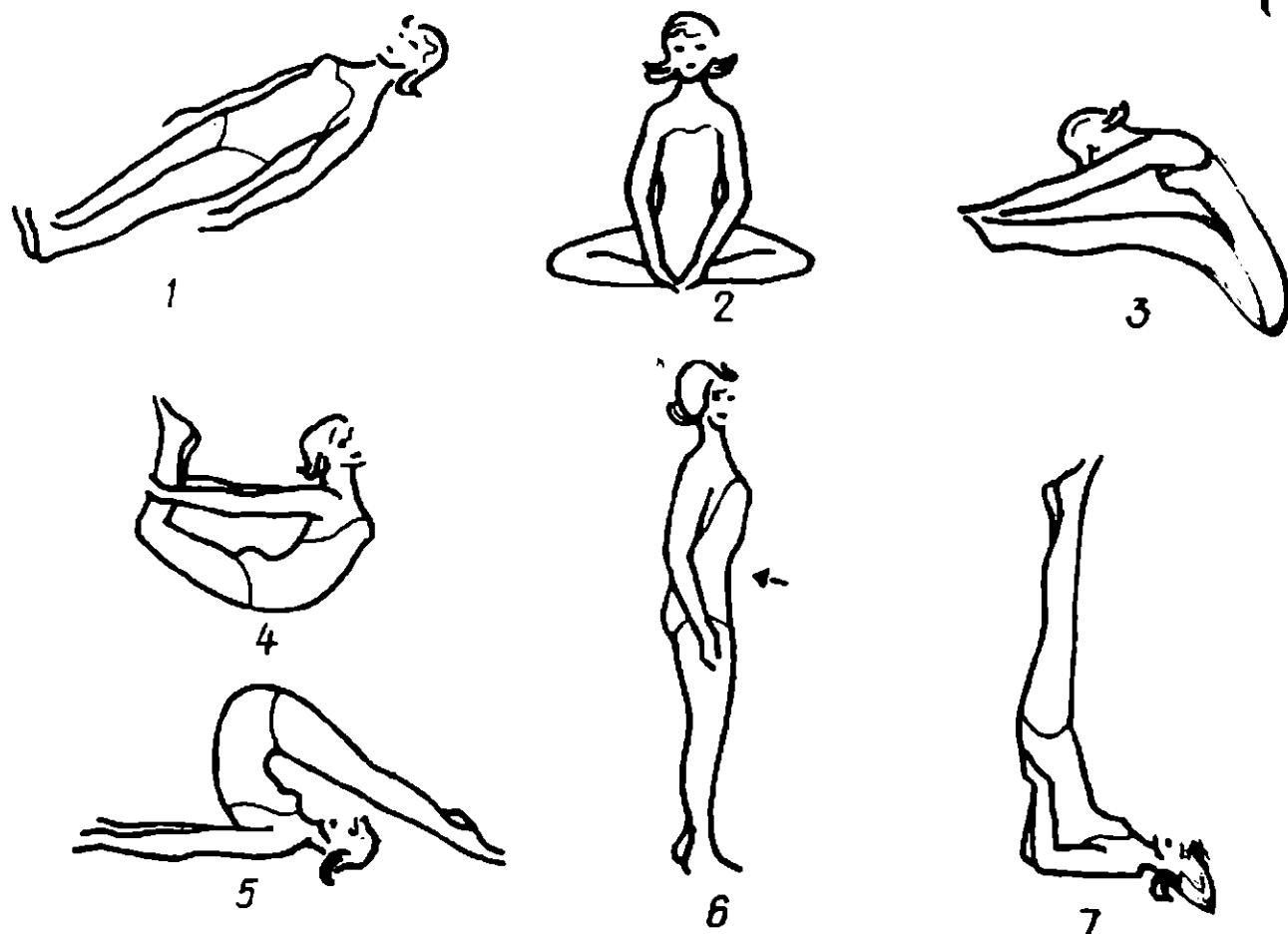
Septyni papildomi pratimai jogų mėgėjams.

19 kompleksas

Kai kuriuos jogų sistemas pratimus perėmė sportininkai. Juos mes rekomenduojame paaugliams ir jaunimui. Vidutinio amžiaus ir pagyvenę žmonės juos gali atlikinėti tik leidus gydytojui, patyrusiam treneriui arba gydomosios fizinės kultūros specialistui. Šio komplekso pratimus galima atlikti baigiant higieninę gimnastiką — prieš šuoliukus ir vandens procedūras.

1 pratimas (18 pav., 1) — „šavansana“ — raumenų atpalaidavimas. Atsigulti ant nugaros, kulnus suglausti, pirštus laisvai išskėsti, rankas ištiesti išilgai liemens delnais žemyn. Burną užčiaupti, liežuvį truputį įtraukti. Užsimerkti.

Mintimis ir vaizduote atpalaiduoti kūno raumenis kojų iki galvos. Raumenis pradėti atpalaiduoti nuo pirštų: kilstelėti pirštus, atlenkti į viršų ir atpalaiduoti nuo kojų. Paskui paeiliui atpalaiduoti kulnus, blauzdos raumenis, kelius, šlaunis, bambos sritį, krūtinę, pečius ir kaktą. Atsitolimą kartoti, kol pasijus, kad viso kūno raumenys atsitolę, pradeda lyg iš karto. Truputį pagulėti ir harmoningai atpalaiduoti.



18 pav. 19 kompleksas — pratimai augančiajai kartai

kvėpuoti (žr. antrąją pamoką). Dabar, dar būnant reljos būsenoje, atlikti šį pratimą: kuo lėčiau įkvėpti pro nosies landas. 2—3 sekundes nekvėpuoti, paskui iškvėpti ir vėl 2—3 sekundes nekvėpuoti.

2 pratimas (18 pav., 2) — „horakšasana“. Atsisėsti ant kilimėlio, kojas sulenkti per kelius, pėdas suglausti pirštus sūnerti ir pakišti po kojomis taip, kad rankų liestųsi su didžiaisiais kojų pirštais. Dabar lėtai kulnus į save ir po truputį skėsti kelius į šalis. Ištiesinti rankas, kilstelėti pečius, ištiesinti krūtinę, pėdas traukti (padėti rankomis), kol keliai palies grindis. Šį pratimą kartoti padaryti sunku, todėl nereikia persistengti. Derinti su kvėpavimu taip: įkvėpti laisvai sėdint (atpalaiduoti raumenis), ilgai iškvėpiant pėdas traukti išskėtus kelius, keletą sekundžių nekvėpuoti, po to atsipalaiduoti (kvėpuoti laisvai). Kartoti 4—6—8 kartus.

3 pratimas (18 pav., 3) — „pasčimotan asana“ Pratimas pradedamas ir baigiamas gulint relaksacijos būsenoje (žr. 1 pratimą). Gulint lėtai įkvėpti. Iškvėpiant lenkti liemenį į priekį (rankomis siekti už kulکشnių), kakta stengtis paliesti kojas. Iškvėpus sulaikyti kvėpavimą ir taip išbūti 2—3 sekundes. Pratimą kartoti 2—4—6 kartus. Pratimas teigiamai veikia juosmens-kryžmens nervinį rezginį ir taip pagerina virškinimo trakto veiklą; yra gera priemonė prieš vidurių užkietėjimą ir žarnyno uždegimą. Pratimas kartu su bėgimu ristele (3—7 min.) paaugliams pailgina galūnes.

4 pratimas (18 pav., 4) — „dchanur asana“. Atsigulti veidu žemyn, smakru liesti grindis, ištiesti rankas išilgai liemens, atpalaiduoti raumenis, lėtai įkvėpti. Pailgintai iškvėpiant, pakelti galvą, kojas sulenkti per kelius ir per kulکشnis apimti rankomis (kelių nepraskėsti). Išsilenkti, aukštyn keliant krūtinės ląstą ir šlaunis. Taip padarius 2—3 sekundes nekvėpuoti, po to, atpalaidavus raumenis, grįžti į pradinę padėtį. Keletą kartų laisvai pakvėpuoti ir pratimą kartoti 2—4—6 kartus. Šio pratimo negalima daryti tiems ligoniams, kuriems yra bet kurios rūšies kraujotakos nepakankamumas. Pratimas stimuliuoja endokrininių liaukų veiklą, jų aktyvumą. Rekomenduojama tiems, kurie daug dirba sėdėdami ir ypač tiems, kurie linkę tukti. Šiuo pratimu nereikėtų žavėtis tiems, kurių padidėjusi skydliaukė.

5 pratimas (18 pav., 5) — „purvotan asana“ Atsigulti ant nugaros, rankas (delnais žemyn) truputį praskėsti. Remiantis delnais, kojas per kelius sulenkti ir tiesti aukštyn iki stataus kampo, paskui kiek galint kojas nuleisti už galvos (tuomet liemuo susilenkia). Atliekant šiuos pratimus, kvėpuoti diafragma (pilvu), nuleidus „kojas už galvos“, jeigu nesunku 2—3 sekundes nekvėpuoti. Grįžtant į pradinę padėtį (gulint ant nugaros) ir atpalaiduojant raumenis, kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 2—4—6 kartus. Šis pratimas gerina smegenų mitybą, pašalina galvos skausmą, gerina medžiagų apykaitą, moterims padeda sureguliuoti menstruacinį ciklą. Tačiau pratimą reikia atlikti per daug neįsitempus ir be didelių pastangų. Pratimas netinka tiems žmonėms, kurių kraujotaka ryškiai sutrikusi, ir sergantiesiems širdies ligomis.

6 pratimas (18 pav., 6) — „udijana“ Aprašyta šeštojoje pamokoje (4 kompleksas, 4 pratimas).

7 pratimas (18 pav., 7) — „sarvang asana“. Aprašyta šeštojoje pamokoje (4 kompleksas, 5 pratimas).

Psichofizinė treniruotė praktiškai sveikiems žmonėms

Prieš pradėdami užsiiminėti pagal žemiau išdėstytą programą, susipažinkite su visu psichofizinės treniruotės kursu ir ypač gerai išmokite pirmąjį skyrių apie harmoningo asmenybės vystymosi tikslus ir uždavinius.

Kad lengviau ir greičiau įsisavintumėte, kas būtiniausia psichofizinės treniruotės kurse, pateikiame pagrindinius pratimus, suskirstytus į keturias grupes pagal jų įsisavinimo eiliškumą.

Pirmoji pratimų grupė. 8—13 pratimai ir 2 kompleksas padeda lavinti kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemas ir tuo didina organizmo atsparumą deguonies stokai.

3—5 pratimai lavina stuburo lankstumą ir paslankumą, o tai būtina tokių ligų, kaip skoliozė ir osteochondrozė, profilaktikai. Priminsime, kad normali stuburo būklė didina organizmo potencines galias.

Antroji pratimų grupė. 1 kompleksas — tai pagrindinės kasdieninės psichofizinės treniruotės kompleksas, kurį reguliariai atlikdami (kartu su įprasta rytine mankšta pagal radiją), gausime puikiausių rezultatų: būsimė žvalūs, prašviesės protas, teigiamai psichologiškai nusiteiksime. O tai būtina kūrybiniam darbui.

Trečioji pratimų grupė. Jai priskyrėme 14—25 pratimus, padedančius įgusti atpalaiduoti raumenis, ir 5 kompleksą — psichofizinės treniruotės minutę. Šių pratimų reikia mokytis pamažu ir kantriai, nes jie yra labai svarbūs įsisavinant savitvartos meną ir didinant organizmo potencines galias.

Ketvirtoji pratimų grupė. Šiai grupei priklauso 4 kompleksas ir 7 pratimas (ėjimas—bėgimas). Pratimus rekomenduojama atlikti poilsio dienomis. Jie padės harmoningai vystyti kūno raumenims ir palaikys normalią vidaus organų veiklą. Jeigu ėjimu—bėgimu ristele—ėjimu užsiiminėsime bet kuriuo metų laiku gamtoje, tai organizmas visais atžvilgiais taps ištvermingas ir užgrūdintas.

Psichofizinė treniruotė sveikstantiesiems

Sveikstantysis — tai žmogus, kuris stovi ant atstatytos sveikatos slenksčio, kuomet išryškėja organizmo apsauginių jėgų persvara prieš ligą. Sveikstančiajam ateityje dar teks

praeiti medicininės ir darbinės reabilitacijos etapą, t. y. atstatyti organizmo psichofizines jėgas. Tai nervų sistemos, vidaus organų ir motorikos (atramos-judamojo aparato) pažeidimų, kurie atsiranda kovojant su liga, pašalinimas be medikamentų. Ši kova palieka savo pėdsakus dominantėje ir mūsų sąmonėje — jos emocinėje ir mąstymo sferoje. Gydyimo-profilaktikos darbo su sveikstančiais patirtis rodo, kad žmogus visiškai pasveiksta tuo sėkmingiau ir greičiau, kuo anksčiau pradeda psichofizines treniruotes, laipsniškai didindamas pratimų skaičių ir gydytojo nurodymu atsiskydamas medikamentų.

Žemiau pateikiame rekomendacijas, kurios sveikstančiam padės racionaliau panaudoti psichofizines treniruotes organizmo jėgoms po persirgtos ligos atstatyti. Pridursime, kad pratimų tikslas yra šis: 1) mobilizuoti apsaugines organizmo jėgas; 2) gerinti medžiagų apykaitą; 3) normalinti sąlyginę-nesąlyginę organizmo veiklos reguliaciją. Jėgos atsistato tuo greičiau, kuo aiškiau sveikstantysis įsivaizduoja, kad jo sąmonė ir asmeninis „aš“ yra pagrindinė jėga, galinti iš organizmo pašalinti ligos sukeltus pakitimus. Tikėjimas organizmo potencinėmis jėgomis, treniruočių galia jas padidinti — panaikina tas charakterio silpnybes, kurios atsirado arba sustiprėjo ilgai „klestint“. Tokios silpnybės yra pernelyg didelis jautrumas, nepasitikėjimas, baimė, afekto būseną ir kt.

Psichofizinės treniruotės metodika sergantiesiems kai kuriomis ligomis

Užsiėmimų planas ligoniams, kuriems yra I—II laipsnio kraujotakos nepakankamumas

Kraujotakos pažeidimo laipsnį nustato gydytojas kardiologas ir paskiria leistiną pradinį fizinį krūvį.

Visiems tiems, kurie iki šiol reguliariai nedarė rytinės mankštos (pagal radiją arba savarankiškai) ir nesigrūdino oro bei vandens procedūromis, rekomenduojame pradėti užsiiminėti pagal tokią programą: 1) atstatyti natūralų kvėpavimą (8—13 pratimai); 2) kvėpavimo pratimus įjungti į buitį (2 kompleksas); 3) įsisavinti ir esant reikalui pasirinktinai kvėpuoti vienu iš diafragminio kvėpavimo būdų (12 kompleksas); 4) pamažu įsisavinti ir kasdien atlikinėti

1 kompleksą. Žodiniam pastiprinimui galima naudoti tokias formules: „Treniruotė stiprina mano širdį“, „Smegenys ir visi organai pakankamai aprūpinami gaivinančiu deguonimi“, „Gerėja nuotaika ir ištvermė darbe“

Maždaug po mėnesio reikia įsisavinti 7 pratimą (pirmoji pamoka) (ėjimas—bėgimas ristele—ėjimas) pradedant nuo labai mažo krūvio. Šalinti žalingus įpročius (žr. penktąją pamoką). Specialiai siūlomas 20 kompleksas.

Be nurodytos programos, papildomai reikia įsisavinti savitaigos seansus (žr. septintąją ir aštuntąją pamokas).

Užsiėmimų planas sergantiems kardioneuroze

Kardioneurozė (širdies neurozė) — tai širdies veiklos funkcinis sutrikimas, kurio pagrindas yra bendra neurozinė būseną. Sergantieji šia liga jaučia nemalonius pojūčius širdies plote, neramumą, padidėja dirglumas, sumažėja darbingumas. Šie požymiai yra psichinės kilmės (ilgalaikiai išgyvenimai, susiję su nesėkmės kartėliu, su nuoskaudos, baimės jausmu ir kt.). Jie gali išryškėti ir pažeidus poilsio bei miego režimą.

Paprastai šie sutrikimai nesusiję su fiziniu krūviu, net atvirkščiai,— dozuotas fizinis krūvis pašalina skausmą širdies plote, reguliuoja arterinį kraujospūdį, pagerina galvos smegenų ir širdies aprūpinimą deguonimi.

Sergančiuosius širdies neuroze efektyviai gydyti padeda psichofizinė treniruotė. Tačiau, esant širdies neurozei, kaip ir neurastenijai, nerekomenduojama savitvardą panaudoti neigiamoms emocijoms slopinti. Neigiamas emocijas reikia pakeisti teigiamomis (žr. 8 kompleksą).

Jeigu neurozinė būseną sukelta vidaus organų ligos, tai, ją pagydžius, išnyks ir neurozės reiškiniai.

Pavyzdinis neurozės kompleksinio gydymo planas

Pavartojus gydytojo paskirtus vaistus, reikia, atpalaidavus kūno ir veido raumenis (14 arba 19 pratimai), pagulėti ant nugaros.

2. Kvėpuoti „ratu“; iškvėpiant įsivaizduoti, kad širdis geriau aprūpinama krauju (18 pratimas).

3. Gulint ant nugaros, kojas sulenkti per kelius ir 8 kartus pakvėpuoti diafragma (veninis kraujas geriau nuteka iš pilvo ertmės, ir širdis geriau aprūpinama krauju. Pail-

sėti atsipalaidavus, po to, sulenkus kojas, 4—8 kartus pakvėpuoti tik krūtine (įkvėpiant krūtinės ląsta turi išsiplėsti, iškvėpiant — susiaurėti). Judant šonkauliams, kraujas geriau priteka į širdį ir išteka iš jos, plaučių judesiai masažuoja širdį.

4. Atsipalaidavus, parietus kojas, pagulėti ant dešiniojo šono. Kvėpuoti laisvai. Užsimerkti ir įsivaizduoti žalią lanką, veją, keletą medžių ir porą šviesių debesiukų dangaus žydrynėje (9 kompleksas).

5. Atlikti pratimą „raumenų įtampos ir atsipalaidavimo kaitaliojimas“ — 1 kompleksas (3).

6. Jeigu savijauta pagerėjo, galima užsiiminėti fizine kultūra pagal 20 kompleksą.

Pratimų aprašymas. 20 kompleksas

Bendras tikslas — padidinti centrinės nervų sistemos tonusą, normalizuoti vegetacines funkcijas, ligonio dėmesį atitraukti nuo ligos, treniruoti ištvermę.

P a s t a b a. Visus pratimus atlikti vidutiniu ir lėtu tempu. Susijaudinę pratimus stenkitės atlikti kuo tiksliau. Jeigu esate prislėgti, mažiau dėmesio skirkite tikslumui, o stenkitės džiaugsmingai nusiteikti ir kiekvieną pratimą atlikite pakiliai.

1 pratimas — rankų tiesimas į šalis (19 pav., 1). Atsisėsti ant kėdės, rankas ištiesti į priekį pečių aukštyje (delnus suglausti). Įkvėpiant rankas išskėsti į šalis (delnus pasukti į išorę), kartu išsilenkti per krūtinę. Aktyviai iškvėpiant (baigiant iškvėpti truputį įtraukti pilvą), rankas grąžinti į pradinę padėtį, galvą nuleisti. Pratimą lėtu tempu kartoti 6—8 kartus.

2 pratimas — „valtyje“ (19 pav., 2). Atsisėsti ant kilimėlio, kojas ištiesti, paimti svarmenis (po 2 kg). Imituoti plaukimą valtimi, įkvėpiant svarmenimis paliesti kojų pirštus, iškvėpiant — „traukti irklus“ lenkiant liemenį atgal 4—8—12 kartų, vis didinant pratimų skaičių.

3 pratimas — „vėjo malūnas“ (19 pav., 3). Atsistoti, rankas nuleisti, kairiąją koją pastatyti taip, kad jos kulnas liestų dešinėsios kojos pirštus. Stovint vietoje, išlaikyti pusiausvyrą, kartu rankomis pamėgdžioti malūno sparnų judesius. Kvėpuoti laisvai. Pratimo trukmė — pusė minutės. Praradus pusiausvyrą, pavaikščioti ir pratimą vėl tęsti — pusę minutės „mojuoti sparnais“

4 pratimas (19 pav., 4). Du žingsniai, keturi šuoliukai. Stovėti nuleidus rankas, išlaikant taisyklingą laikyseną. Įkvėpiant žengti du žingsnius (pradėti kairiąja koja), paskui iškvėpiant du kartus šoktelti kairiąja koja ir du kartus dešiniąja (judant pirmyn). Pratimą kartoti 2—4—8 kartus. Nepradėti dusti. Žingsniuoti lėtai, šokinėti greitai, ritmingai.

5 pratimas — pusiausvyra (19 pav., 5). Stovėti suglaustomis kojomis, rankas nuleisti. Įkvėpiant rankas ištiesti į šalis, iškvėpiant kairiąją koją pastatyti prieš dešiniąją (visai arti) ir užsimerkus išlaikyti pusiausvyrą. Įkvėpti reikia grįžti į pradinę padėtį. Pratimą kartoti 4—8 kartus.

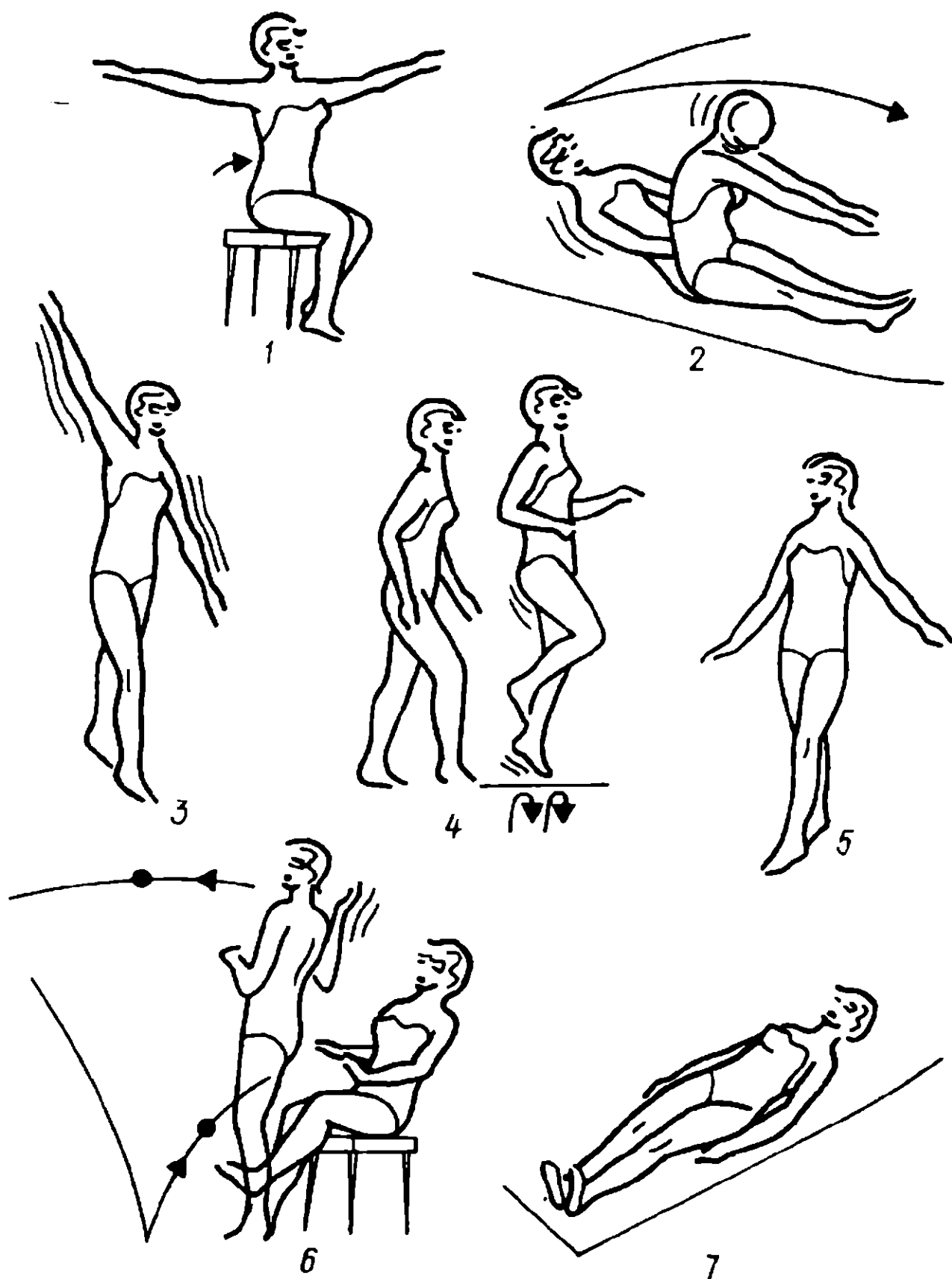
6 pratimas — kamuoliuko mėtymas į sieną (19 pav., 6). Paėmus teniso kamuoliuką, atsistoti prieš kėdę per 3—4 žingsnius nuo sienos. Mesti kamuoliuką į sieną, atsisėsti ir jį, atšokusį nuo grindų, sugauti. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 4—8—10 kartų.

7 pratimas — raumenų įtempimas (19 pav., 7). Atpalaidavus kūno raumenis, atsigulti ant nugaros. Kvėpuoti laisvai. Iškvėpiant pakaitomis įtempti rankų ir kojų raumenis, o įkvėpiant — atpalaiduoti. Kartoti 2—3 kartus. Baigus pratimą, pagulėti atpalaidavus raumenis ir 20 kartų pakartoti savitaigos formulę (pasirinktinai).

8 pratimas — kombinuoti rankų judesiai (19 pav., 8). Atsistoti, kojas suglausti, rankas nuleisti. Ritmingai žingsniuoti bet kuria kryptimi, bet, žengiant kiekvieną žingsnį, paeiliui daryti šiuos rankų judesius: rankos ant šlaunų, rankos sulenktos prie pečių, paskui — už galvos ir suploti prieš save. Pratimą atlikti pusę minutės.

9 pratimas — įsivaizdavimas (19 pav., 9). Patogiai atsisėsti, pagal galimybę atpalaiduoti raumenis, užsimerkti. Kvėpuoti laisvai, mintyse įsivaizduoti, kad darote tuos veiksmus, kuriuos dėl ligos jums sunku atlikti. Pavyzdžiui, įsivaizduoti, kad žvaliai žengiate lyguma, paskui kylate į kalną — kvėpuoti lengva ir gera, leidžiatės nuo kalno ir prieš save matote saulės nutviekstą jūrą. Bėgate prie jūros, nusirengiate ir plaukiate, jausdami didžiulį malonumą ir t.t. Pratimo trukmė — pusė minutės ar minutė.

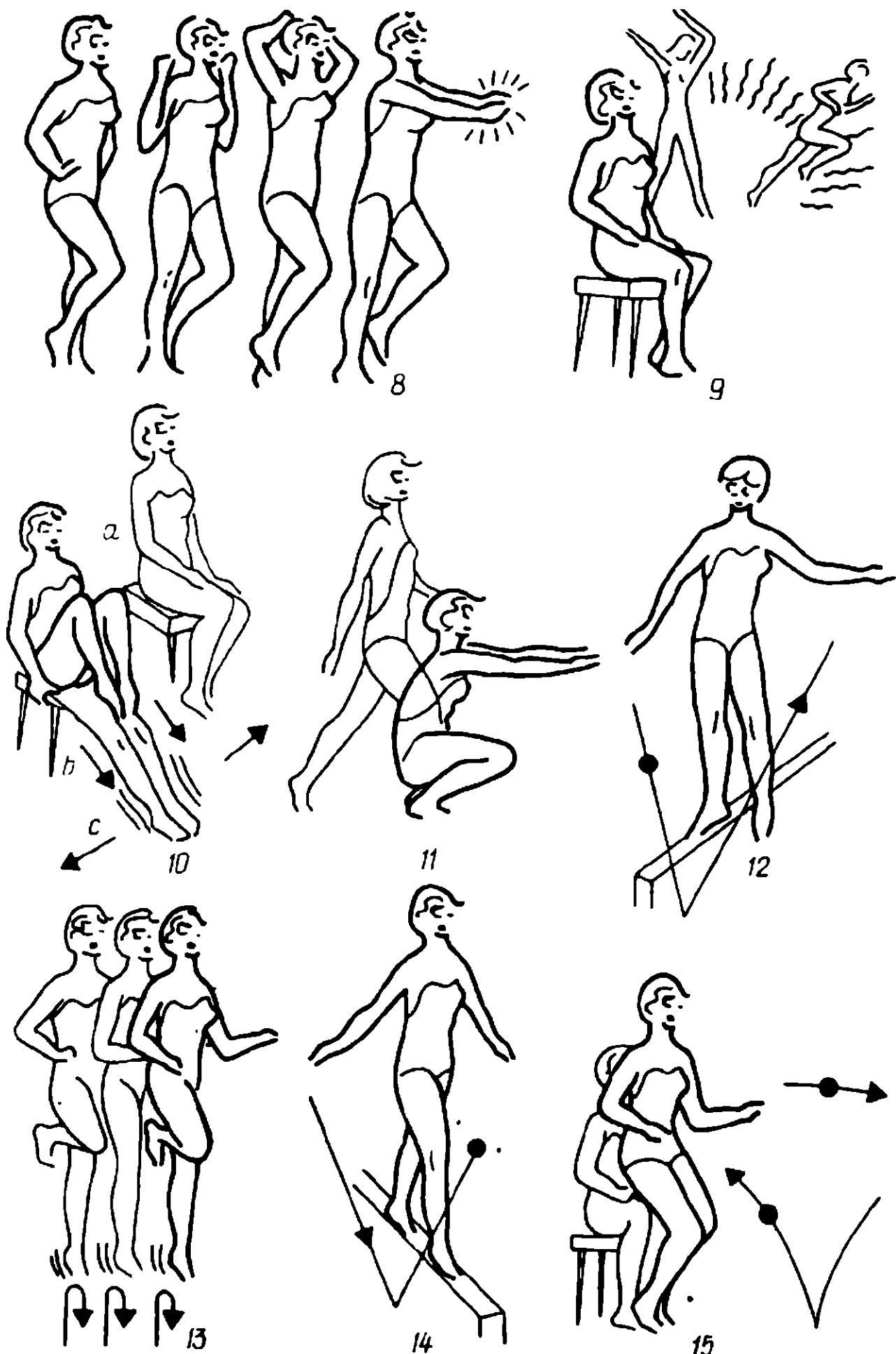
10 pratimas — kojų judesiai iškvėpiant (19 pav., 10). Atsisėsti ant kėdės, kojas suriesti, rankomis remtis į kėdės kraštą. Sėdint ramiai įkvėpti. Pailgintai iškvėpiant, reikia spėti suriestas kojas pritraukti prie krūtinės, ištiesti, išskėsti į šalis ir sulenktas nuleisti ant grindų. Kartoti 2—4—6—8 kartus.



11 pratimas — pritūpimai einant (19 pav., 11). Stovėti suglaustomis kojomis, rankos nuleistos.

Lėtai žingsniuoti: žengiant 2 žingsnius įkvėpti, tiesti rankas į šalis, žengiant trečią žingsnį — pritūpti (rankos į priekį) ir atsistoti, nuleidžiant rankas. Kartoti 2—3—4 kartus.

12 pratimas — pusiausvyra viena koja stovint ant sijos (19 pav., 12). Viena koja atsistoti ant 15 cm aukščio ir 8 cm pločio sijos. Pasiimti teniso kamuoliuką. Laikant pusiausvyrą, stovėti ant vienos kojos (pakaitomis ant kairiosios ir dešinėsios) ir tuo pačiu metu mėtyti kamuoliuką į grindis



19 pav. 20 kompleksas — sergantiesiems kardioneuroze

viena ranka, o gaudyti kita. Kamuoliuką stengtis pagauti 5—10—15 kartų iš eilės.

13 pratimas — žingsniai ir šuoliukai (19 pav., 13). Stovėti suglaustomis kojomis, rankas nuleisti. Atlikti taip kaip 4 pratimą (žingsniai ir šuoliukai), tik po dviejų žingsnių (įkvepiant) šoktelėti kairiąja ir dešiniąja koja ir dar kartą

kairiąja ir dešiniąja (ilginant iškvėpimą). Vengiant dusulio, kartoti 2—4—8 kartus.

14 pratimas — pusiausvyra ant sijos (19 pav., 14). Atsistoti ant sijos, kairiąją arba dešiniąją koją pastatyti į priekį. Pasiimti teniso kamuoliuką. Išlaikant pusiausvyrą, atlikti 12 pratime aprašytą užduotį.

15 pratimas — sėsti—stoti ir pagauti kamuoliuką (19 pav., 15). Atsistoti prieš kėdę per 3—4 žingsnius nuo sienos. Mesti kamuoliuką į sieną, spėti atsisėsti, atsistoti ir pagauti nuo grindų atšokusį kamuoliuką. Kvėpuoti laisvai. Pratimą kartoti 4—8 kartus.

Užsiėmimų planas sergantiesiems hipertonine ir hipotonine ligomis

Be medikamentinio gydymo, sergantiesiems hipertonine ir hipotonine ligomis papildomai rekomenduojama psichofizinė treniruotė. Ji ligoniui padeda susidoroti su negalavimu, ypač jeigu liga yra ankstyvos stadijos, kuomet galvos smegenų, širdies ir inkstų kraujagyslės dar nepakitusios. Tačiau laikantis tinkamo gyvenimo būdo (žr. penktąją pamoką) ir kompleksinės terapijos, į kurią įeina ir psichofizinė treniruotė, galima gauti gerų rezultatų ir esant vėlesnėms ligos stadijoms. Derinant psichofizines treniruotes su medikamentiniu gydymu, reikia vartoti mažiau medikamentų atsižvelgiant į bendrą ligonio būklę ir gydytojo patarimus.

Užsiėmimų planas sergantiesiems hipertonine liga. Parengiamasis kursas (20—30 dienų užsiėmimai) būtinas visiems, nesvarbu kokios stadijos liga. Jis yra toks:

1. Pakoreguoti savo gyvenimo būdą atitinkamai pagal penktąją pamoką.

2. Įsisavinti 8—13 pratimus ir 2 kompleksą kvėpavimui normalinti, organizmo atsparumui deguonies stokai didinti, hiperventiliacijai išvengti.

3. Įsisavinti 18 ir 24 pratimus.

4. Esant nerviniam-emociniam nepastovumui — atlikti 1 pratimą.

Pagrindinis kursas. Sergantieji hipertoninės ligos I stadija pagal šio kurso programą turi užsiiminėti tol, kol visiškai pasveiks. Kai tik arterinis spaudimas stabilizuosis, bendra būklė gerokai pagerės, bus galima užsiiminėti pagal programą praktiškai sveikiems žmonėms.

Sergantieji hipertoninės ligos I—II stadija po parengiamojo kurso toliau užsiiminėja pagal pagrindinio kurso programą.

Užsiėmimų planas sergantiems hipertoninės ligos I—II stadija. Rytą: 1) 1 kompleksas (1—6 pratimai); 9 pratimas, 16 kompleksas — rytinė psichofizinė gimnastika ir periferinis masažas kartu su savitaiga;

2) 14 kompleksas (pratimus pasirinkti atsižvelgiant į tikslą) arba 15 kompleksas, 5 lentelė. Šie kvėpavimo pratimai labai efektyvūs tuomet, kai ligonis įkvėpęs nekvėpuoja kol malonu;

3) 17 kompleksas — taškinis savimasažas, kuriam rekomenduojame skirti tinkamą dėmesį dozuojant spaudimo jėgą;

4) 5 kompleksas — atliekamas du kartus per savaitę ir dažniau (jei būtinai reikia). Tai — psichofizinės treniruotės minutė. Ji padeda pašalinti per didelę nervinę įtampą.

Prieš miegą: 1) 2 kompleksas — pasivaikščiojimas atliekant kvėpavimo pratimus; 2) 17 kompleksas (5 pratimas); 3) poilsio dienomis atlikinėti 9 ir 10 kompleksus.

Pastaba. Be formulių, nurodytų tekste, reikia pritaikyti ir šią: „Mano kraujospūdis normalėja, normalėja“ (frazę sakyti mintyse iškvėpant). Kartoti 10 kartų.

Užsiėmimų planas sergantiems hipertoninės ligos I stadija. Rytą: 1) 1 kompleksas (1 pratimas); 2) 4 kompleksas — tai rytinė mankšta su kai kuriais jogų sistemos pratimais (2, 3, 4, 6). Prieš pradėdami daryti visą kompleksą, įsisavinkite jį dalimis: 1-oji dalis — 1—6 pratimai; 2-oji — 1, 3, 5, 7, 8, 6; 3-oji — 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12 pratimai. Kiekvieną dalį, kaip ir visą kompleksą, reikia baigti oro ir vandens procedūra (26 pratimas) arba odos savimasažu — 1 kompleksas (9).

Prieš miegą: 19 arba 14 pratimas — kad pamažu įgustute laisvai atpalaiduoti raumenis. Jeigu raumenų relaksaciją pasiekiate sunkiai, tai prieš nurodytus pratimus atlikite taškinį savimasažą.

Poilsio dienomis: 1) rytą atlikti visą 17 arba 3 kompleksą; 2) prieš pietus arba vakarop — nuvykite į netoli esančias vaizdingas apylinkes (įjungti 7 pratimą — ėjimas—bėgimas ristele—ėjimas); 3) 5 kompleksas (psichofizinės treniruotės minutė) per didelei nervinei-emocinei įtampai pašalinti.

P a s t a b a. Psichofizinės treniruotės sėkmės pagrindas — racionalus gyvenimo būdas (žr. penktąją pamoką).

U ž s i ė m i m ų p l a n a s s e r g a n t i e s i e m s h i p o t o n i n e l i g a. Medicinos mokslų daktaras I. Temkinas sukūrė labai efektyvią fizinių pratimų metodiką ligoniams, sergantiems pirmine arterine hipotonija. Jis atsižvelgė į širdies ir kraujagyslių sistemos būklę bei sergančiojo savijautą. Ligoniams, kuriems yra kraujotakos nepakankamumas, hipotoninės krizės, skausmai už krūtinkaulio, indikuotinas tausojamasis-treniruojamasis krūvis, o tiems, kurių kraujotaka normali arba yra tik pradinių nepakankamumo reiškinių, kurie lydimi galvos skausmo, svaigimo, sutrikusio miego, bendro silpnumo, — treniruojamasis krūvis. Fizinio krūvio rūšį nustato gydytojas.

Gydymas pagal I. Temkino metodikos pagrindus yra tinkamas darbo ir poilsio kaitaliojimas, įprotis sistemingai užsiiminti fizine kultūra ir psichofizine treniruote, taip pat organizmo grūdinimas ir pilnavertis maitinimasis.

Visi sergantieji hipotonine liga pirmiausia turi: 1) sutvarkyti savo gyvenimo būdą (žr. penktosios pamokos rekomendacijas); 2) atstatyti natūralų kvėpavimą (žr. 8, 9, 10, 12, 13 pratimus ir 2 kompleksą).

U ž s i ė m i m ų p a g a l t a u s o j a m a j j i - t r e n i r u o j a m a j j i r e ž i m a p l a n a s. Bendras tikslas: treniruoti visą organizmą ir pirmiausia pagalbinis kraujotakos veiksnius, normalinti arterinį spaudimą, didinti bendrą tonusą ir darbingumą, silpninti ligos požymius.

R y t a: 1 kompleksas (1—4, 5, 9 pratimai); pratimai, kai paeiliui raumenys tai įtempiami, tai atpalaiduojami (jie veikia vegetacinius nervų sistemos centrus), taip pat pratimai, reguliuojantys organizmo biosroves. Tai 17, 18, 16, 24 pratimai (atlikti nurodyta eile).

I k i v a k a r i e n ė s: 4 kompleksas (1, 2, 6, 8 pratimai). Be to, rekomenduojami pratimai, treniruojantys širdies raumenį (18, 16), gerinantys veninę kraujotaką — 8 kompleksas (pasirinktina) ir pratimai, veikiantys aktyvius nervinius taškus, — 17 kompleksas (2, 8 pratimai).

P r i e š m i e g a: 27 pratimas, 16 ir 18 kompleksas (5 pratimas). 1 kompleksas (1—5) ir 9 pratimas, taip pat kvėpavimo pratimai pagal garsus — 14, 9 ir 10 kompleksai. Vaikščiojant gamtoje, atlikti 2 kompleksą pamažu pereinant į 7 pratimą.

U ž s i ė m i m ų p l a n a s p a g a l t r e n i r u o j a -

mąjį režimą. 21 kompleksas. Bendras tikslas: treniruoti visą organizmą, pirmiausia širdies ir kraujagyslių sistemą, normalinti arterinį spaudimą, didinti bendrą tonusą ir darbingumą, silpninti ligos požymius.

Rytą: kasdieninė psichofizinė treniruotė pagal 1 kompleksą (1—3, 7, 8, 6, 9 pratimai). Papildomai 4 kompleksas (1—6 pratimai) ir specialūs pratimai — 21 kompleksas.

Iki vakarienės: 4 kompleksas (7—12 pratimai) arba 3 kompleksas, jei būtina — 5 kompleksas (psichofizinės treniruotės minutė).

Poilsio dienomis: 4 kompleksas (7 pratimas) ir netolima išvyka. Užsiėmimams pagal treniruojamąjį režimą reikia įsisavinti specialiai sudarytą 21 kompleksą (pagal I. Temkiną).

1 pratimas (20 pav., 1a, b). Kombinuoti pratimai.

1 užduotis — pritūpimai. Tūpti ir stoti nesistiebiant ant pirštų. Tupiant (rankas į priekį) — iškvėpti, stojant (rankos nuleistos) — įkvėpti. Pradėti nuo 10 pritūpimų ir palaipsniui didinti.

2 užduotis — šuoliukai (20 pav., 1). Du kartus paeiliui šoktelti, pirmiau dešiniąja, paskui kairiąja koja. Kvėpuoti tolygiai. Pradėti nuo 10 šuoliukų ir palaipsniui didinti iki 20.

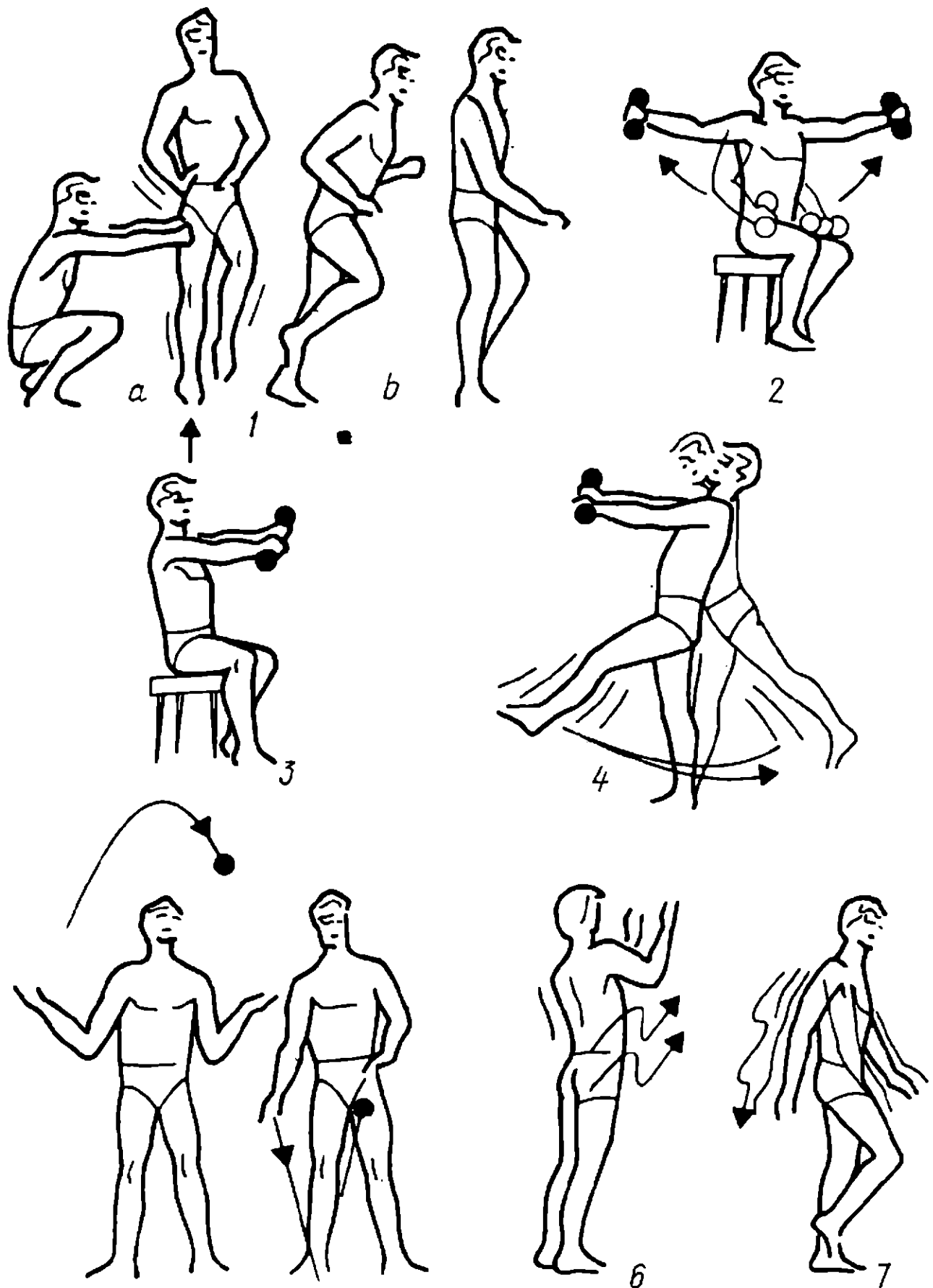
3 užduotis — bėgimas. Pratimą pradėti ir baigti ėjimu (kad nedustumėte). Bėgti vietoje, mojuojant sulenktomis rankomis (20 pav., 1b). Kvėpuoti tolygiai, tik iškvėpti aktyviau. Iš pradžių pratimo trukmė — 30 sekundžių; laiką palaipsniui ilginti iki 1 minutės.

Pastaba. Visos trys užduotys turi būti atliekamos be pertraukų, viena po kitos.

2 pratimas (20 pav., 2 ir 3). Sėdėti tiesiai, rankas su svarmenimis (3—5 kg svorio) padėti ant kelių, ištiesi į šalis (taip rankas laikyti 5—10—20 sekundžių ir po to grąžinti į pradinę padėtį) ir padėti ant kelių. Kvėpuoti laisvai. Kartoti 2—4—6 kartus. Paskui tą patį pratimą atlikti rankas keliant į priekį.

3 pratimas (20 pav., 4). Stovint ant kairiosios kojos viso pado, 4 kartus ritmingai mojuoti dešiniąja koja pirmyn ir atgal (rankos su svarmenimis ištiesios į priekį). Tą patį atlikti su kairiąja koja. Kvėpuoti laisvai. Pailsėti vaikščiojant ir paeiliui pakratant abi kojas.

4 pratimas (20 pav., 5). Įkvepiant dešiniąja ranka mesti teniso kamuoliuką į viršų ir sugauti kairiąja; iškvepiant



20 pav. 21 kompleksas — sergantiesiems hipotonija

dešiniąją ranką mesti kamuoliuką į grindis ir atšokusį pagauti kairiąją. Tą patį daryti pradedant kairiąją ranką. Kartoti 4—8 kartus.

5 pratimas (20 pav., 6). Per žingsnį atsistoti veidu į sieną, rankomis įsiremti į sieną pečių aukštyje. Kiek galint stipriau „stumti“ sieną nuo savęs nelenkiant kojų. Kvėpuoti laisvai. Pratimą pradėti nuo 2—3 sekundžių ir pamažu laiką ilginti iki 5—6 sekundžių. Pailsėti vaikščiojant (pusę minutės) ir pratimą kartoti dar kartą.

6 pratimas (20 pav., 7). Pavaikščioti paeiliui pakratant atpalaiduotas rankas ir kojas. Kvėpuoti negiliai, tik iškvėpti aktyviau (įtraukiant pilvą). Kai kvėpavimas aprims, patogiai atsisėsti, užsimerkti, atpalaiduoti raumenis ir, pailsėjęs pusę minutės, atlikti pratimą pagal K. Mirovskio metodiką.

Įsivaizduoti, kad viso kūno raumenys pamažu įsitempia, lyg jums reikėtų greitai įsibėgėti ir peršokti pilną vandens griovį. Paskui mintyse sakyti: „Aš — suspausta spyruoklė. Aš pasiruošęs šuoliui. Komanda — į startą!“

Po komandos greitai atsistoti, pašokinėti ir stovint kartu įtempti rankas ir kojas (imituoti sustingusią statulą). Taip stovėti 2—5 sekundes. Pratimą baigtiėjimu.

P a s t a b a. Šį kompleksą rekomenduojama atlikti keletą kartų per dieną — būtinai rytą ir 2—3 valandos prieš vakarinį pasivaikščiojimą. Jį galima atlikti ir kaip gamybinę mankštą.

Užsiėmimų planas

sergantiesiems virškinimo trakto ligomis

Ligoniams; sergantiesiems virškinimo trakto ligomis, paprastai būna nuolatinių ir funkcinių centrinės nervų sistemos pakitimų. Į kurortinio gydymo režimą įjungus psichoterapiją, gaunama gerų tiesioginių ir atokiųjų rezultatų. Psichofizinė treniruotė labai efektyvi ir namų sąlygomis, nes savi-taiga, pakitus raumenų tonusui, valdomas kvėpavimas ir aktyviųjų kūno taškų veikimas teigiamai veikia nervų sistemą.

Kad psichofizinės treniruotės būtų efektyvios, būtina mesti rūkyti (žr. 29 pratimą) ir sutvarkyti dietą (žr. 28 pratimą). Tai pirmieji, nepakeičiami kovos su negalavimu etapai. Tie du veiksniai trikdo medžiagų apykaitą ir normalią organizmo veiklą. Kartu reikia atstatyti natūralų kvėpavimą (žr. 8, 9 pratimus ir 2 kompleksą) ir kasdien, lovoje, dar nevisiškai išsibudinus, pradėti 1 kompleksą (1—3, vėliau 5—7 ir 9 pratimus), taip pat 26 pratimą (organizmo grūdinimą vandens procedūromis). Atliekant 1 pratimą iš 1 komplekso, 10—30 kartų pašabždomis pakartoti: „Aš laimingas, kad noriu ir galiu mesti rūkyti ir pradėti sveikai gyventi“

Kai mesite rūkyti ir penkias dienas laikysitės dietos (29 pratimas), be reguliarių pratimų pagal programą, iš karto pradėsite specialius (18, 24) pratimus, 8 kompleksą (2, 3), 10 kompleksą (4, 5) ir taškinį masažą — žr. 17 kompleksą

(1, 3). Šiuos pratimus siūlome atlikti pasirinktinai, laisvu laiku.

Tiems, kuriuos kamuoja hiperacidinis gastritas, poilsio dienomis rekomenduojamos netolimos išvykos (kol pavargsite). Ligoniams, sergantiems hipoacidiniu gastritu, reikia bent du kartus per savaitę atlikti 3 kompleksą, o poilsio dienomis — 4 kompleksą (rytinę higieninę mankštą).

Užsiėmimų planas sergantiesiems cukralige

Gydomoji fizinė kultūra netinka tik sergantiesiems sunkia diabeto forma (nes ligonis esti išsekęs). Užsiėmimai laikinai nutraukiami ir tuomet, kai kraujuje ir šlapime didėja cukraus kiekis. Specialistų medikų (H. Lurjė, V. Moškovo, I. Temkino ir kt.) duomenimis, fizinis krūvis pagal jėgas kartu su psichofizine treniruote mažina cukraus kiekį kraujuje ir stiprina insulino veikimą.

Jauniems ir vidutinio amžiaus žmonėms, sergantiems kompensuota cukrinio diabeto forma, užsiėmimų tikslas yra stiprinti visą organizmą, padidinti audiniuose cukraus ir energijos sunaudojimą, sustiprinti insulino veikimą, padidinti organizmo prisitaikymą fizinei įtampai ir pagerinti emocinę sergančiojo būseną.

Mes tokiems ligoniams rekomenduojame praktiškai sveikiems žmonėms skirtą psichofizinės treniruotės kursą (žr. aukščiau), ypatingą dėmesį kreipdami pirmajai ir ketvirtajai pratimų grupei. Ketvirtosios grupės pratimų kompleksą reikia atlikti kasdien, ne vien poilsio dienomis.

Pratimų tikslas, esant nekompensuotai cukrinio diabeto eigai (jauniems ir vidutinio amžiaus žmonėms) — atsargiai stimuliuoti audinių apykaitą ir oksidacinius-atstatomuosius procesus, didinti viso organizmo treniruotumą.

Užsiėmimų planas: per 7—10 dienų įsisavinti parengiamąjį kursą, kurį sudaro 4 kvėpavimo pratimai ir dvi užduotys, padedančios palaikyti nervinių procesų pusiausvyrą. Kvėpavimo pratimai (8, 9, 10, 11) sureguliuoja natūralų kvėpavimą ir širdies darbą. Specialios užduotys (18 ir 24 pratimai) padeda pašalinti emocinę ir raumenų įtampą ir padidina organizmo atsparumą deguonies stokai. Po kiekvieno specialaus pratimo reikia patogiai atsisėsti arba atsigulti, viską pamiršti, įsivaizduoti save pavargusį bei visiškai nusiraminusį ir 10—15 kartų pašnabždomis arba mintyse kartoti tokį savitaigos tekstą: „Mano sąmonė stipresnė už

ligą. Organizmo apsauginės jėgos stiprėja ir nugalė ligą. Kasdien mano būklė ir savijauta gerėja“

Kai tik įsisavinsite parengiamąjį kursą, pradėkite visapusiškai lavinančius pratimus — 1 kompleksą (1, 2, 5, 9 pratimus) ir specialius pratimus — 1 kompleksą (6 pratimus) — normalinančius endokrininių liaukų veiklą. 17 kompleksas (8) per aktyvius nervinius taškus, esančius pado, teigiamai veikia visų vidaus organų darbą. Į 14 kompleksą įeina kvėpavimo pratimai pagal garsus; garso vibracija veikia galvos smegenis. 4 kompleksas efektyviai atstatant kvėpavimo funkcijas.

Dieną reikia pasivaikščioti atsižvelgiant į patarimus, nusakytus 2 komplekse.

Iki vakarienės rekomenduojama atlikti penkis užduotis: 17 kompleksą (1, 2, 7) ir 11 pratimą (žr. „Kvėpavimo pratimai“ — 5 lentelė).

Speciali metodika sergantiesiems kai kuriomis ligomis

Sutrikęs miegas

Miegas yra aktyvus gyvybinės veiklos procesas, į kurį paeiliui įjungiamos „trumpo miego“ ir raumenų atsipalaidavimo fazės.

Ištisinės elektroencefalogramos įrašuose buvo aptiktos vadinamojo paradoksinio miego fazės, kurioms būdingas ypatingas smegenų aktyvumas. Atminčiai gerinti ir smegenų darbui atstatyti ne taip svarbu „lėto poilsio“ fazė (slopinimas, išsijungimas, poilsis), kiek savotiškos smegenų veiklos fazė paradoksinio miego būsenoje. Tos fazės metu rūšiuojami ir tvarkomi dienos įspūdžiai, reikalingi paskesniajam darbui nemiegant. Jeigu nėra šios miego fazės, pažeidžiama mąstymo sistema ir žemėja intelektas. Žmonės, pabudę iš miego, kuriame buvo pilnavertė „paradoksinė fazė“, jaučiasi sveiki, žvalūs, pilni optimizmo ir džiaugsmo. Todėl viena iš pagrindinių psichofizinės treniruotės užduočių yra atstatyti pilnavertį miegą su normalia fazių kaita.

Pradedant psichofizines treniruotes, reikia pamažu atsakyti raminamųjų ir migdomųjų. Todėl labai svarbu laikytis higieninio režimo pagal rekomendacijas, pateiktas atitinkamame knygos skyriuje.

Kiek reikia miegoti?

Poreikis miegui yra individualus ir priklauso nuo psichinės bei fizinės žmogaus būklės, jo intelekto, taip pat nuo amžiaus. Žmonės, kurių menkai išvystyta sąmonė (pvz., vaikai), ir ligoniai užminga greitai ir miega ilgai.

Daugelis fiziologų mano, kad žmogaus sveikatai svarbu ne tik miego kiekis (trukmė), bet ir kokybė, tai yra jo higiena (lovos, čiužinio, patalynės pasirinkimas, tam tikro miego režimo laikymasis).

Gaila, bet dažnai miegas sutrinka tiems žmonėms, kurie sistemingai vartoja migdomuosius be ypatingo reikalo ir be gydytojo nurodymo.

Žmogus nebūtinai turi miegoti 7—8 valandas. Būna, kad vieniems per parą reikia 9—10 valandų miego, kai kitiems jo pakanka 5—6 valandų.

Pagyvenusiams ir senyviems žmonėms labai naudingas dienos miegas. Fiziologas Klausas Cholmas siūlo dienos miegą „organizuoti“ kaip ir nakties: miegoti užtemdytame kambaryje, nusirengus, nesileidžiant į mintis ir apmąstymus.

Daugelis žmonių skundžiasi, kad miegas pablogėjo su amžiumi. Mokslininkai, tyrę šį klausimą, ilgą laiką manė, jog miego trukmė su metais trumpėja. Tačiau pastaruoju metu mokslininkai (iš dalies tarybinis mokslininkas G. Cičišvilis ir amerikiečių mokslininkas P. Tileris) nustatė, kad senėjančiam organizmui fiziologinė miego norma ne trumpėja, o ilgėja.

Iš tikrųjų, iš ilgaamžių patirties yra žinoma, kad jie vidutiniškai miega 11—13 valandų per parą. Ne veltui suomių patarlė byloja, jog „jaunas stiprėja pavalgęs, o senas — pamiegojęs“

Yra žinoma, kad žmogaus miego trukmė priklauso nuo jo temperamento. Taigi cholerikui užtenka 5—7 valandų miego per parą, o flegmatikui — 8—9 valandų.

Iš padidėjusio mieguistumo dieną po pakankamos trukmės naktinio miego galima spręsti, kad nervų sistema yra silpna ir ją reikia stiprinti psichofizinės treniruotės priemonėmis.

Miego kokybė priklauso ne vien nuo jo gilumo (be sapnų, kūno ir akių judesių), bet ir tolesnių trumpų užsnūdimų, kurių metu sapnuojami įsimenantys ir ramūs sapnai, taip pat keičiama kūno padėtis. Įdomu tai, kad miegančiojo poza atspindi giluminius procesus, sąlygojamus jo elgsena budrioje būsenoje. Manoma, jog gulint ant šono palaikoma ner-

vinių procesų pusiausvyra. Keičiant pozą, ypač jeigu ji derinama su suretintu kvėpavimu, ilgainiui galima paveikti smegenų bioritmus. Jeigu toks pozos, kvėpavimo ritmo ir bendro raumenų atsipalaidavimo derinys sukelia bent trumpalaikį, paviršutinišką miegą, galima tvirtai pasakyti, kad alfa ritmas pasikeis teta ritmu, o tai ypač svarbu ugdant sugebėjimą persijungti iš budrios būsenos į miegą.

Užsitęsęs nemigai, galima imtis galvos taškų kinestezijos (žr. „Aktyviųjų taškų kinestezija“) ir įsisavinti raumenų atpalaidavimo meną. Taip pat reikia lavinti vaizduotę.

Miegas labai priklauso nuo nuotaikos vos prabudus rytą ir nuo darbo bei poilsio pobūdžio dieną.

Miegas gerėja laikantis tokių taisyklių:

1. 2—3 valandos prieš miegą rekomenduojama atlikti psichofizinės treniruotės seansą pagal magnetinės juostos įrašą. Jeigu tokios galimybės nėra, reikia kvėpuoti pagal 6 lentelę (žr. „Kvėpavimo pratimai“).

Kartais užmigti padeda šilto pieno stiklinė, išgerta prieš miegą.

2. Labai naudinga vakare, 20—30 minučių prieš miegą, pasivaikščioti: iš pradžių vidutiniu tempu, o pabaigoje — lėtu, ilginant iškvėpimus, kad sukeltų žiovilį.

3. Jeigu kojos šaltos (sutrikusi termoreguliacija), labai gerai prieš miegą jas sušildyti karštame vandenyje, panardinus iki kulkšnių. Šildyti 5—7 minutes. Vandens temperatūrą pamažu didinti iki 40°C.

4. Užsitęsęs nemigai, prieš einant gulti naudinga 10 minučių pagulėti sūraus vandens vonioje. Vandens temperatūra — apie 37°C.

5. Negalima piktnaudžiauti miegu dieną. Nutukusieji, jeigu jie jaučiasi nuvargę, atpalaidavę kūno raumenis gali užsnūsti prieš valgymą. Būtina pasakyti, kad relaksacija — kūno raumenų atpalaidavimas gulint, netgi nemiegant, per 10—20 minučių padeda atgauti jėgas.

6. Jeigu nakties miegas normalus, dieną nereikia miegoti. Išimtis galima įtemptą protinį darbą dirbantiems žmonėms.

7. Kovoiant su nemiga reikia laikytis auksinės taisyklės: keltis anksti ir gulti prieš vidurnaktį.

Miego efektyvumas priklauso nuo darbo ir dienos poilsio racionalaus organizavimo. Į dienos poilsį įeina:

1. Fizinės kultūros minutė — 4—6 gimnastikos pratimai, suderinti su aktyviu iškvėpimu.

2. Po įtempto protinio darbo trumpos pertraukos kas 75 minutės. Per jas atliekami pratimai veninei kraujotakai pagerinti ir viduriniojo piršto kinestezija.

3. Estetinės terapijos seansai (klausyti muzikos, gėrėtis tapyba, bendrauti su gamta).

4. Dalyvavimas judriuose bei sportiniuose žaidimuose ir šokiuose. Tikslas — centrinę nervų sistemą paveikti dirgikliais, kurie sukelia džiaugsmą ir padeda atitrūkti nuo kasdieninių rūpesčių, o kartais ir nuo monotoniško darbo.

Iš mūsų ilgamečio darbo patirties paaiškėjo, kad, laikydamiesi šių sąlygų, pajusime fizinę ir psichinę palaimą, kuri yra patikimas pagrindas pilnaverčiam miegui atstatyti ir pakeičia raminamuosius ir migdomuosius.

Savitaigos seansas sutrikus miegui (pagal K. Mirovskio metodiką)

1. Aš patogiai įsitačiau, užsimerčiau (pauzė). Mane netrikdo jokios mintys ir rūpesčiai (pauzė). Aš paprasčiausiai ilsiuosi ir man malonu jausti, kad kūnas pamažu glėmba.

2. Muzikinė pauzė (1—2 minutės).

3. Aš įsitraukiu į aktorius vaidmenį. Man pavesta vaidinti užsnūstantį, o vėliau giliai ir ramiai miegantį žmogų. Aš įsivaizduoju užsnūdimą, aš lyg įgaunu naują pavidalą ir matau save laimingą sapne.

4. Muzikinė pauzė (2—3 minutės).

5. Miegantis žmogus tampa mano aktoriniu turtu. Aš ilsiuosi dvasia ir kūnu. Mane pagauna malonūs reginiai. Aš tarsi sklindau vidinės tylos erdvėje (pauzė). Išoriniai dirgikliai nepasiekia mano sąmonės. Jie kažkur toli toli ir aš jų nesuvokiū.

6. Muzikinė pauzė (3—5 minutės).

7. Aš toliau vaidinu miegantį žmogų, ir mane vis labiau apima miegas (pauzė).

8. Kvėpuoti lengva (pauzė). Kūno raumenys atsipalaidavo. Atsipalaidavo ir veido raumenys (pauzė). Žandikaulis nukara. Liežuvio ir poliežuviniai raumenys suglebę (pauzė). Atsipalaidavo gerklų ir minkštojo gomurio raumenys. Akyse nėra nė menkiausio įtempimo (pauzė).

9. Aš ilsiuosi ir vis giliau grimztu į miegą. Laikas tarsi sustojo ir ilsisi kartu su manimi.

10. Muzikinė pabaiga — tyli, migdanti.

P a s t a b a . Net visiškai sveikas žmogus ir norėdamas negali užmigti bet kuriuo metu. Tai aiškinama tuo, kad perėjimas iš budrios būsenos į miego būseną, t.y. užmigimas, nevisiškai priklauso nuo žmogaus valios. Užmigimas — subtilus psichofiziologinis procesas, kuris gali įvykti tik tam tikromis sąlygomis.

Svarbi sąlyga yra nesistengti ir nebandyti būtinai užmigti. Toks veržimasis veikia priešingai, nes jį visuomet lydi vidinė įtampa. Todėl, kai yra sutrikęs miegas, reikia gulti į lovą ne ketinant miegoti, o pailsėti. Ir ne šiaip sau pailsėti, o tam tikru būdu pasinerti į būseną, kuri savo atstatomosiomis savybėmis labai panaši į natūralų miegą.

Jeigu mes pavargę arba pernelyg susijaudinę, tai miegas apims tik tuomet, kai nusiramindami sukursime atitinkamą ioną. Normaliam miegui trukdo ir virškinimo trakto veikla po gausios vakarienės. Vakarieniauti reikia likus 2—3 valandoms iki miego. Priminsime, kad, prieš eidami miegoti, venkite emocijų, skubėjimo, susirūpinimo, nerimo. Užmigti padeda „migdantis“ magnetinės juostos įrašas, paminėtas aukščiau.

Logoneurozė

Logoneurozė (paprastai ši liga vadinama mikčiojimu), pažeidžianti normalų kalbos procesą, atsiranda dėl įvairių priežasčių. Gali būti sudėtingų centrinės (kortikalinės) kilmės kalbos sutrikimų. Kalba gali sutrikti ir pažeidus liežuvį, minkštąjį gomurį, gerklas, lūpas, kalbinės muskulatūros darnią veiklą. Mikčiojimą kartais sąlygoja ir spazminiai balso raumenų susitraukimai, ir nervinių centrų, valdančių garsinę kalbą bei kvėpavimą, tarpusavio ryšio pažeidimai.

Sergančiųjų logoneuroze gydymas gana sudėtingas, bet tinkamai ir atkakliai naudojami tam tikri būdai visuomet atneša sėkmę.

Kokie gi tie būdai?

Pirmiausia privalu sąmoningai įsisavinti diafragminį ir harmoningą kvėpavimą, kad įkvėpimas ir iškvėpimas būtų tolygus, kad susidarytų artikuliacijai reikalingas oro judėjimo greitis ir iškvėpiamo oro kiekis. Specialiais kvėpavimo pratimais mes stimuliuojame darnią diafragmos, ryklės ir gerklų veiklą. Šie organai savotiškai atkartoja burnos artikuliaciją ir priklauso nuo duotojo kalbos ritmo.

Mikčiojantiems ritmo stimuliacija pasiekama įvairiais būdais: kai kurie logopedai naudoja skaičiavimą, plo-

jimą delnais arba žmogaus bioritmus veikia šviesos ir garso dirgikliais.

Mes mikčiojantiems siūlome psichofizinės treniruotės kursą. Jį sudaro trys etapai (A, B, C). Tačiau, prieš pradėdant reguliariai užsiiminėti pagal pilną programą, reikia įsisavinti neįtemptą kvėpavimą diafragma (pilvu) ir harmoningą kvėpavimą.

Lengviausia diafragminį kvėpavimą įsisavinti gulint ant nugaros, sulenkus kojas per kelius (sulenkta rankas padėti po galva). Iškvepiant pilvas įsitraukia, o įkvepiant — išsipučia. Kad šį kvėpavimą būtų galima greičiau įsisavinti, iškvėpus keletą sekundžių reikia sulaikyti kvėpavimą (nekvėpuojant laukti, kol atsiras impulsas įkvėpti). Kvėpuoti negiliai, be įtampos. Jeigu įkvėpdami atkreipsime dėmesį į bambą ir pilvo išsipūtimą, tai iškvėpdami pajusite malonią šilumą rankose. Pratimą atlikdami užsimerkę, pajusite, kaip atsipalaiduoja veido ir kaklo raumenys. Diafragminį kvėpavimą pirmiausia reikia įsisavinti gulint, paskui sėdint, stovint ir ramiai vaikstant. Vaikstant gamtoje visuomet reikia kvėpuoti harmoningai, individualiai patogiu ritmu (žengiant tam tikrą skaičių žingsnių — įkvėpti, paskui žengiant tam tikrą skaičių žingsnių — iškvėpti).

Kuomet diafragminis kvėpavimas bus įsisavintas sėdint (įkvepiant pilvas nevalingai truputį išsipūs, o iškvepiant įsitrauks), pats laikas įsisavinti naują užduotį. Priminsime, kad kvėpuoti reikia pro nosį, bet tyliai; jeigu kvėpuoti pro nosį sunku, tai iškvėpti reikia pro nosį ir pusiau atvirą burną, t.y. kartu pro burną ir pro nosį.

N a u j a u ž d u o t i s . Jos tikslas — įsisavinti diafragmos ritmą, sąlygojantį kalbą. Užduotis atliekama taip: pro nosį ir pro burną įkvėpti taip, kad ant liežuvio šaknies pajustume „šaltelį“ Įkvėpti labai staigiai ir nedaug oro (lyg netikėtai pamatėte kažką nuostabaus ir įkvėpdami nevalingai mintyse ištarėte „ach“). Taip įkvepiant truputį išsipučia viršutinė pilvo dalis ir apatiniai šonkauliai. Tokį įkvėpimą įsisavinti paprasta. Pagrindinė užduotis: pro nosį du tris kartus iškvėpti taip, kad kiekvieną kartą trumpai iškvėpdami pajustume diafragmos poslinkį žemyn, t.y., kad kiekvieną kartą iškvepiant pilvas truputį išsipūstų ir, grįždamas į pradinę padėtį, kurią jautėme po įkvėpimo, atsipalaiduotų.

Laikysime, kad per 4—8 dienas jūs įsisavinote harmoningą kvėpavimą ir vaikščiodami pradėjote ritmingai, pagal žingsnių skaičių, kvėpuoti. Mes įsitikinę, jog jūs galite ramy-

bės būsenoje (gulėdami, sėdėdami ir stovėdami) kvėpuoti diafragminiu kvėpavimu ir įsisavinote diafragmos judesius kalbant (naują užduotį). Taigi šitaip, neskubėdami, atkakliai įveikėte pirmuosius psichofizinės treniruotės žingsnius ir drąsiai galite pradėti atlikinėti I kompleksą (penktoji pamoka), kuris per gana trumpą laiką duos gerų rezultatų: pagerės bendra būklė ir ištvermė, sustiprės pasitikėjimas, kad įveiksite nesėkmes, jums bus malonu būti draugiškam, kantriam, geram ir protingam, bet iki tam tikro laiko teks pabūti tyliam (kol įsisavinsite specialius pratimus ir pradėsite kalbėti pagal diafragmos kalbinį ritmą).

Pirmasis etapas (A) yra svarbiausias. Todėl jį reikia nuodugniai įsisavinti. Ypač svarbu taisyklingai išmokti kvėpavimo pratimus, nes jie kartu su diafragmos judesiais sąlygoja kalbinį ritmą (diafragmos), aprašytą aukščiau. Papildomai du kartus per dieną prieš valgį rekomenduojama iškvėpti pro vamzdelį (stiklinį arba guminį) į vandens stiklinę, kad padidėtų organizmo atsparumas deguonies stokai ir įgustumėte iškvėpti lygiai ir ramiai, neįsitempdami. Iškvėpimą į vandenį reikia ilginti labai pamažu, kad iškvėpus nebūtų nė menkiausių dusulio požymių. Todėl nereikia iškvėpti iki galo. Kiekvieną kartą iškvėpus reikia truputį pailsėti. Įkvėpti reikia negiliai, be įtampos (prisiminkite įkvėpimo su „ach“ aprašymą). Iškvėpimo į vandenį trukmę skaičiuoti sekundėmis ir po truputį ilginti iki 15—45 sekundžių. Pratiimą kartoti 3—6 kartus iš eilės. Kuomet pajusite, kad pirmojo etapo programą sėkmingai įsisavinote ir diafragminis kvėpavimas ramybės būsenoje pasidarė įprastas, o vaikščiodami, darydami rytinę mankštą kvėpuojate harmoningai, reikia pradėti antrąjį psichofizinės treniruotės etapą.

Antrasis etapas (B). Jam priklauso: 1) nuolatinis psichofizinės treniruotės kompleksas su papildoma rytine higienine gimnastika poilsio dienomis; 2) aktyviųjų taškų apie burną, pasmakrėje ir pade kinestezija; 3) raumenų atpalaidavimas (relaksacija); 4) ritmo stimuliacija diafragmos judesiais kartu tariant tam tikrus priebalsių ir balsių derinius.

Nuolatinės treniruotės kompleksas ir rytinė higieninė gimnastika pagerins bendrą sveikatos būklę ir fizinę bei psichinę savijautą. Treniruotė ypač bus naudinga, jeigu bus atliekama laikantis higieninio režimo taisyklių. Naudojamų priemonių efektyvumas padidės susipažinus su bendrais saviuklos patarimais (žr. I dalį).

Aktyviųjų taškų aplink burną ir po smakru kinestezija pašalina veido ir kaklo raumenų įtempimą. Pade reikia spaudyti hipofizės, skyd liaukės, antinksčių, taip pat kaklo taškus.

Ritmo stimuliacija geriausiai užsiiminėti po darbo ir truputį pailsėjus, taip pat poilsio dienomis. Užsiėmimų pradžioje nesitreniruoti smarkiai susijaudinus: prieš tai aktyviųjų taškų kinestezija reikia panaikinti įtempą.

Ritmo stimuliaciją diafragmos judesiais, kartu tariant tam tikrus priebalsių ir balsių derinius, galima pradėti tik tuomet, kai lengvai atliksite pratimą, aprašytą „Naujoje užduotyje“ Todėl kiekvieną kartą prieš ritmo stimuliaciją, derinamą su garsų tarimu, reikia pakartoti „Naują užduotį“

Pradinei kalbos ritmo stimuliacijai labai svarbu balsių ir priebalsių derinio tarimas nustatyta eilės tvarka. Šių derinių principas perimtas iš J. Kovnerio. Derinių sistema sudaroma laikantis tokios balsių tvarkos: **U, O, A, E, I**. Priebalsės tariamos tokia eile: **D, B, P, T, M, N, L, R, G** ir toliau laisvai.

Užduočių pavyzdžiai:

1. Įkvėpti (+) su „ach“, iškvėpti (—) dalyvaujant diafragmai (jai pasislenkant žemyn) ir keletą kartų ištariant „**DU**“ Priminsime, jog kiekvieną kartą tariant „**DU**“, diafragma leidžiasi žemyn (pilvas truputį išsipučia ir tuoj atsipalaiduoja). Taip pat reikia ištart: **DO, DA, DĖ, DI**. Įgijus tam tikrų įgūdžių, reikia atlikti tą patį keičiant priebalses: **BA, PA, TA, MA, NA** ir t.t. Pridursime, kad šis pratimas atliekamas tik su vienu skiemeniu.

2. Jeigu pirmoji užduotis įsisavinta, tai ji pasunkinama tariant tuos pačius skiemenis, tik sudvejintus (**DODO, DA-DA, DĖDĖ, DIDI**), per vieną diafragmos poslinkį.

3. Tie patys skiemenys pasunkinami (**DODODO, DADA-DA, DĖDĖDĖ, DIDIDI**) ir ištariami per vieną diafragmos postūmį.

P a s t a b a. Kai tariate daug skiemenų vienu kartu, pastebėkite, kad žemyn pasislinkusi diafragma lieka tokioje padėtyje, kol ištariami visi žodžiai.

4. Atėjo laikas staigiai įkvėpus ištart paeiliui visus keturis derinius: **DUDODO, DODUDI, DUDIDĖ, DUDODADĖ-DI**.

Iš pradžių galima sujungti du, vėliau tris ir galiausiai keturis derinius. Ištarus kiekvieną garsų derinį, reikia trupu-

tį pailsėti, o prieš paskutinį tarimą mintyse pakartoti užduotis, užrašytas ant kortelės (į kortelę rekomenduojama nežiūrėti).

P a s t a b a Šiame etape įkvėpimas jau bus tiek įsisavintas ir automatiškas (įprastas), kad apie jį jau nereikės galvoti. Tačiau reikėtų sekti, kad įkvėptumėte negiliai, labai staigiai ir nepastebimai (pro burną arba pro nosį ir burną). Priminsime, kad balsių ir priebalsių derinių tarimas kartu yra kaip artikuliacijos pratimai.

Trečiasis etapas (C). 1. Kas dieną — „Psichofizinės treniruotės minutė“ (žr. 63 p.) ir rytinė higieninė gimnastika (59 p.), o poilsio dienomis — 4 kompleksas (57 p.).

2. Tris kartus per dieną prieš valgį išstarti frazę diafragmos ritmu. Dėl patogumo naudosimės šiais sutartiniais ženklais: + — įkvėpimas; — — diafragmos akcentas (poslinkis žemyn).

3. Prozos arba eilėraščio skaitymas naudojant diafragmos ritmą arba dalinį išankstinį iškvėpimą pro burną siaura srove. Tekstą iš anksto reikia sužymėti įkvėpimo ir diafragmos bioritmo ženklais.

4. Kalbėti kuo mažiau, trumpomis frazėmis diafragmos ritmu. Prieš išstartiant frazę, reikėtų ją lyg matyti parašytą arba girdėti tariamą.

5. Kasdien dainuoti pamėgtą dainą panaudojant įkvėpimą su „ach“. Reikia pasakyti, kad dainavimas — vienas iš geriausių kvėpavimo pratimų.

Tiems, kurie tvirtai įsisavinė du pirmuosius etapus, trečiojo etapo užduotys bus aiškios be nuodugnių aiškinimų. Pavyzdinės frazės antrajai užduočiai atlikti gali būti šios:

1. + : dū. dą. pū. tē
2. + : dūdą. pūtē
3. + : dūdą pūtē
4. + : gū. ra. griau. na
5. + : gūra. griauņa
6. + : gūra griauņa

Analogiškai ženklais sužymėkite šias frazes: „Brolis brolių myli“, „Grobį grubiai grobia“, „Siūlai, siūlai susivykkit, siūlo galo nepalikit“, „Jonas joja ir dainuoja“, „Žolę žalią, žolę jauną žvangūs dalgiai žvangiai pjauna“

Tinkamai diafragmos bioritmus stimuliuoja ir toks

A. Matučio dvieilis:

- + : Apsiniaukė, pajuodo sau.lės.ta.kas skaistus,
- + : Ir pabiro ant so.do ir pie.vų lietus.

Atitinkamai įgudę šį dveilį perskaitykite vienu kvėpavimu („ach“ — prieš kiekvieną eilutę, prieš tai truputį iškvėpę pro burną siaura srove).

Impotencija¹

Kalbėsime apie lytinę negalę. Ši tema kartais tampa aktuali dar gana jauniems vyrams. Dažnai būna ir tai, kad kenčiantysis dėl šios negalės gydos ir įvairiausiais būdais bando ją nugalėti, bet... nesėkmingai. Pasitaiko, kad piktnaudžiaudamas medikamentais arba koncentruodamas dėmesį, mintis ir jausmus į tai, kaip išspręsti šį uždavinį, žmogus taip persistengia, kad nei seksologas, nei psichologas jau nebepajėgia padėti jam grąžinti prarastas jėgas.

Jaunystėje aš su užsidegimu skaičiau rašytojo psichologo Vydūno knygą apie vaikų gimdymo paslaptis. Mane nustebino autoriaus mintis apie tai, kad persisotinimas lytiniu gyvenimu paprastai nebūdingas gyvūnijai. Gyvūnai lytinį potraukį realizuoja tam tikrais periodais tik apvaisinimui, o tai visiškai dėsninga ir natūralu. O žmogus šiuo potraukiu gali piktnaudžiauti be ypatingo reikalo, labai dažnai dėl įpratimo.

Ne, autorius nesiūlė būti asketais, bet deramai pabrėžė, kaip tikslinga intymiaame gyvenime būti santūriam tiek, kad artimiausioje ateityje nereikėtų atsidurti ant negalės ribos. Protingai susitvardyti — tai reiškia sunaudoti tiek energijos, kurią lengvai galima atstatyti dar su pertekliumi. Dėl to dažnai pacientams kyla abejonių, ar nekenkia „intymių“ liaukų veiklai neritmingumas.

Atsakant į šį klausimą, galima remtis indų jogų patirtimi. Jie tvirtina, jog vedybinio gyvenimo rémuose, kai žmonės sieja fizinis ir dvasinis tyrumas, saikingas ir sveikas lytinis gyvenimas ilgus metus neišsekina (prieš laiką) endokrininių liaukų. Subrendusiam vyriškiui, kuris ilgai nesukuria šeimos, neužsiiminėja sportu ir nesidomi kūrybine veikla, o gyvena kaip asketas, slopindamas lytinį instinktą, gali atsirasti dvasinių sutrikimų.

Tačiau organizme pusiausvyrą galima atstatyti visuomet, jeigu bus laikomasi tam tikro higieninio režimo.

Per stiprų arba neprideramą lytinį jaudulį susilpnint

¹ Skyrius parašytas kartu su gydytoju seksopatologu B. Natapovu (Maskva).

padeda aktyvi raumenų veikla (pageidautina gamtos prieglobstyje).

Tam pačiam tikslui galima panaudoti ir relaksaciją (raumenų atpalaidavimą). Po to 6—8 kartus reikia giliai ir ritmingai pakvėpuoti, o vėliau, užsimerkus, įsivaizduoti, kad jūs pilnas energijos, kurią galite panaudoti mėgstamai sporto rūšiai ir kad esate aktyvus sportininkas. Paeiliui atlikti 6 lentelėje aprašytus kvėpavimo pratimus (11 kompleksas), mintimis ir vaizduote energiją iš saulės rezginio nukreipti į galvos smegenis. Iš esmės šis pratimas yra sublimacija — nervinės energijos pervarymas. Jį reikia tęsti 2—5 minutes, kartoti 2—3 kartus per dieną (geriausiai verandoje ar gamtos prieglobstyje). Užsiėmimą baigti bėgimu (neilgu) arba šuoliais į tolį.

Vyresnių vyrų lytinės negalės priežastys gali būti sąlygojamos įvairiausių veiksnių, ir gydymo rekomendacijos kiekvienu konkrečiu atveju pareikalaus individualaus priėjimo.

Vienas iš dažniausių nusiskundimų, dėl kurio pacientas kreipiasi į gydytoją — pagreitėjusi ejakuliacija (sėklos ištekėjimas).

Panašiais atvejais pirmiausia reikia įsitikinti, ar pagreitėjusi ejakuliacija yra tikra. Šis sutrikimas dažnai diagnozuojamas kaip pseudoimpotencija (netikroji lytinė negalė), sąlygojama žmonos pirminės anorgazmijos (lytinio šaltumo). Tuomet gydymo taktika pirmuoju etapu nukreipiama anorgazmijai pašalinti ir gali prireikti koreguojančių pokalbių su seksopatologu antruoju etapu.

Netikrosios (tariamios) impotencijos sindromas gali būti susijęs su lytinio akto seksualine disharmonija, kai vyro ejakuliacijos metu moters nervinis-seksualinis jaudulys nepakyla iki tokio lygio, kad įvyktų orgazmas (aukščiausio laipsnio geidulingas pojūtis, kylantis besibaigiant lytiniam aktui).

Čia paminėtos disharmonijos priežastis dažniausiai esti paprasčiausias vyro nežinojimas ir nesupratimas moters psichinių-emocinių ypatybių, lytinio akto parengiamosios ir baigiamosios fazės vaidmens sumenkinimas, nepakankamas „žodžių muzikos“ — intymaus suartėjimo melodijos svarbos moteriai įvertinimas. Tokiais atvejais disharmonijai pašalinti reikalingas specialus instruktazas.

Jeigu pagreitėjusi ejakuliacija būna iš tikrųjų, bet tik po priverstinio susilaikymo tarpnių, matyt, yra pseudoimpo-

tencija. Ji prasideda dėl to, kad lytinių aktų periodiškumas neatitinka stiprios lytinės konstitucijos subrendusio vyro individualaus poreikio.

Sureguliuavus lytinius santykius, ejakuliacija sunormalėja. Natūralu, kad tokiu atveju viengungiui geriausia „gydymo procedūra“ yra santuoka.

Tikra lytinė negalė dažnai būna nutukusiems, fiziškai pasyviems ir neužsigrūdinusiems žmonėms. Pasyvumas ir šiltnaminės buities sąlygos skatina organizmą prieš laiką senėti ir, žinoma, padeda išnykti lytinei potencijai. Išvardytos negalės priežastys rodo realų ir efektyvų būdą prarastiems potencialams atstatyti. Norint užkirsti kelią impotencijai, pirmiausia reikalingas atitinkamas psichologinis nusi-
teikimas ir nervinių-dinaminių procesų pusiausvyra. Tai reiškia, kad kovą su negale reikia pradėti psichofizine treniruote.

Ankstyvam senėjimui užbėgti už akių, bendrai būklei ir darbingumui pagerinti mes rekomenduojame įsisavinti visą psichofizinės treniruotės kursą ir sistemingai ja užsiiminėti. Šį kursą reikia papildyti specialiomis priemonėmis: fiziniais pratimais, grūdinimosi procedūromis, taškiniu masažu ir savitaiga.

Kelias jėgoms atstatyti ir atnaujinti paprastas, visiems prieinamas, įdomus ir naudingas. Dirbti su savimi pagal sveikatingumo programą nesunku, nes nereikia ieškoti stebuklingų vaistų. Jų galima pasiskolinti iš paties organizmo dinaminių jėgų didžiulio arsenalo. Šis darbas įdomus, nes sukelia savęs pažinimo džiaugsmą, išryškina jėgas bei galias, gamtos sukauptus mūsų psichikoje. Šis darbas naudingas, nes atgaivina optimistinį gyvenimo suvokimą, dovanoja būties džiaugsmo pojūtį, kurio kažkiek dėl minėtos negalės buvo prarasta.

Funkcinės lytinės negalės gydymo rekomendacijos kiekvienu konkrečiu atveju turi būti griežtai individualios. Gydymą paskirs gydytojas seksologas.

Mes paminėsime bendras sveikatingumo priemones, kurios naudingos daugumai seksologo pacientų.

Kad organizmas pradėtų atsistatyti ir prabustų savimoneės jėgos, reikia: 1) neapsakomai to norėti, svajoti apie tai, tikėti, kad prarastos jėgos gali atsistatyti. Tikėjimas — tai nuostabus mūsų psichikos fenomenas, kurio gydomoji jėga patikrinta praktiškai — gydant ligonius ir sveikstančiųjų reabilitacijos metu. Įsiteigti tikėjimą sėkme lengviausia rytą

snūduriuojant po nakties miego; 2) būtina pertvarkyti gyvenimo režimą pagal higienos reikalavimus (žr. psichofizinės treniruotės kursą); 3) per 2—3 mėnesius reikia įsisavinti ir reguliariai atlikti nuolatinį pratimų kompleksą, į kurį įeina rytinė mankšta, po jos — vandens procedūros (kūno trynimasis drėgnu rankšluosčiu arba kontrastinis šiltas-šaltas dušas), psichofizinės treniruotės minutė, vakarinės mankštos kompleksas, poilsio dienomis privalu pakeliauti — nueiti ne mažiau kaip 10 km. Be to, reikia mokėti stebėti gamtą, jausti malonumą bendraujant su ja bet kuriuo metų laiku. Ėjimą pėsčiomis galima pakeisti dviračiu, o žiemą — slidėmis. Aktyvi veikla gamtos prieglobstyje atstato smegenų dinaminės informacijos deficitą, psichiką praturtina galingu gyvenimą teigiančių emocijų srautu. Negalima pamiršti, kad be tokių įspūdžių nepataisomai skursta psichika, pasaulėjauta darosi niūri, o tai neigiamai veikia visus organus; 4) reikia ryžtingai atsisakyti pomėgio rūkyti ir gerti alkoholinius gėrimus. Tas, kuris nuoširdžiai stengiasi atstatyti vyrišką jėgą, bet nesistengia atsisakyti šių pomėgių, statys tik smėlio pilį ir be pamatų.

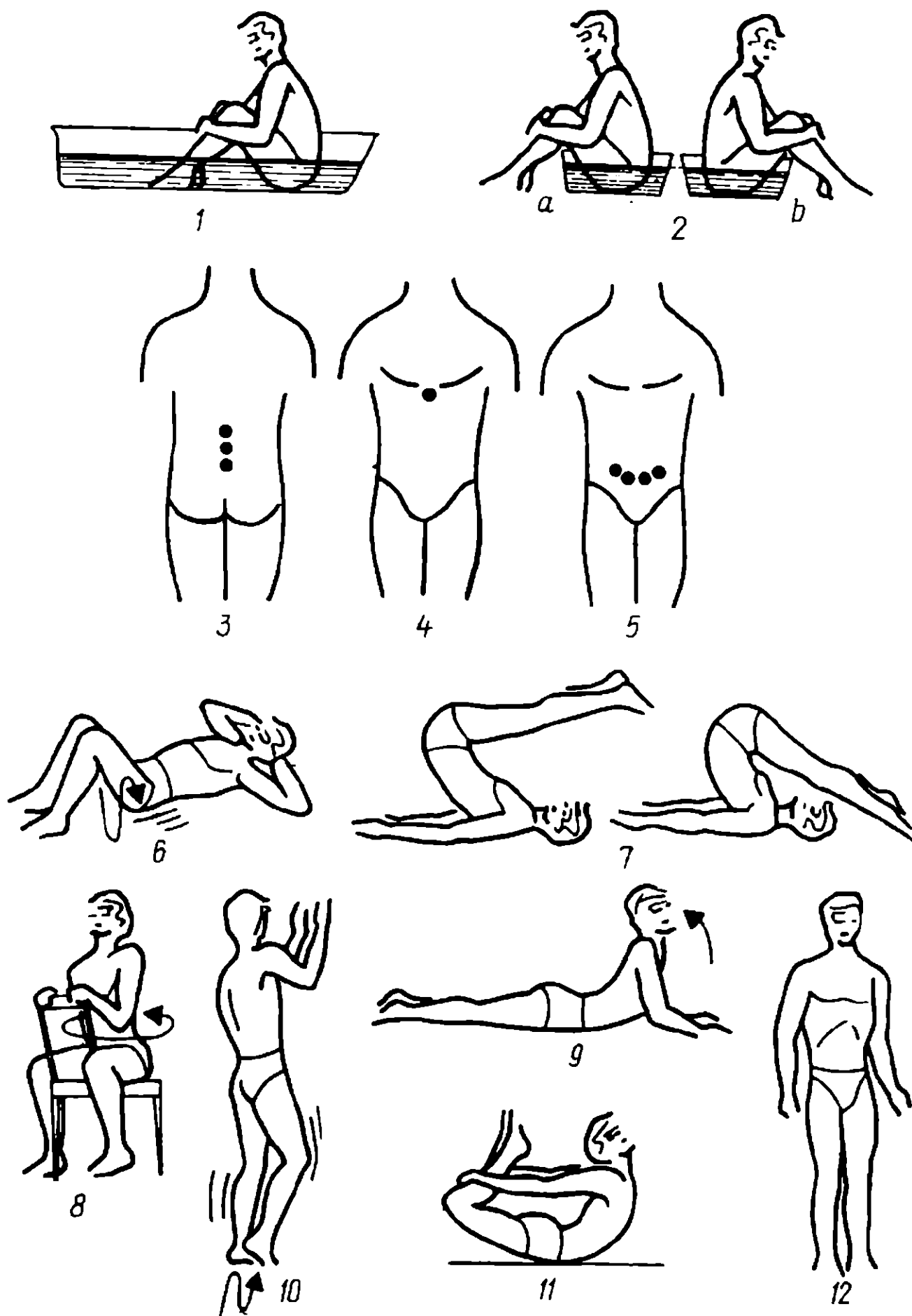
Taigi, kai per 2—3 mėnesius bus įsisavintas parengiamasis psichofizinės treniruotės kursas, pagal savikontrolės lentelę reikia nustatyti teigiamų organizmo poslinkių lygį. Ypač turi džiuginti pirmojo skyriaus 3, 4, 5, 6 rodikliai, antrojo — 4, 5, 6, trečiojo — 2, 6. Jeigu rodikliai tik patenkinaimi, tai toliau reikia užsiiminėti pagal parengiamąją psichofizinės treniruotės programą tol, kol bus pasiekta gerų rezultatų. Tačiau tuomet jau galima priiminėti specialias vandens procedūras.

Toliau aprašome vandens procedūras, taškinį savimasažą ir specialius pratimus.

Vandens procedūros. 22 kompleksas

1. Vandens procedūra paprastoje vonioje (21 pav., 1). Šią procedūrą geriausiai atlikti vakare, prieš einant miegoti.

Procedūra paprastoje vonioje (į vandentiekio vandenį įdėjus šiek tiek valgomosios druskos) trunka 10 minučių. Ji atliekama trimis etapais: 1) 3 minutes gulėti vonioje 38°C temperatūros vandenyje, po to 1 minutę vandens temperatūrą sumažinus iki 32°C; 2) 3 minutes sėdėti 32°C temperatūros vandenyje ir vieną minutę — 28°C; 3) baigiant procedūrą, 2 minutes gulėti 38°C temperatūros vandenyje.



21 pav. 22 kompleksas — impotentams

Procedūros tikslas: kontrastinės temperatūros vandens kaitaliojimu pagerinti viso kūno (ypač kapiliarų bei dubens srities kraujotaką).

2. Vandens procedūra sėdimoje vonioje (21 pav., 2) Procedūrai reikalingi du dideli emaliuoti dubenys. Juos reikia padėti šalia vienas kito, kad būtų patogų persėdinti i vieno į kitą. Į vieną (a) įpilti karšto vandens ($37-40^{\circ}\text{C}$)

į kitą (b) — šalto (iš vandentiekio). Karštame vandenyje pasėdėjus 3 minutes, vienai minutei persėsti į šaltą vandenį. Taip kaitalioti 3 kartus. Procedūrą baigti šaltame vandenyje. Užsigrūdinus voniose galima būti dvigubai ir trigubai ilgiau, tai yra karštame vandenyje sėdėti 6 minutes ir šaltame — 2. Vėliau atitinkamai 9 ir 3 minutes. Šios procedūros vadinamos kontrastinėmis.

Pakankamai užsigrūdinęs jaunas vyras, kurio sveika širdies ir kraujagyslių sistema, gali apsieiti su viena sėdimąja vonia, pripilta vandentiekio vandens (iš pradžių pašildyto iki 25°C, vėliau nešildyto). Tokioje vonioje reikia sėdėti tol, kol vanduo pašiltės nuo kūno temperatūros. Kad nesusaltų kojos ir pečiai, reikia apsigaubti paklode. Patalpos temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 20°C.

Vėsios vonios netinka esant padidėjusiam kraujospūdžiui, stuburo osteochondrozei. Sėdint vonioje, reikia spaudyti taškus kryžkaulio srityje, pokrūtinyje ir ties gaktos plaukų riba (21 pav., 3—5).

Specialieji pratimai

Specialiųjų pratimų komplekse iš viso yra aštuonios užduotys. Atskiri pratimai perimti iš jogų (pagal Indro Devio aprašymą). Jie aktyvina dubens srities kraujotaką, veikia nervinius rezginius, gerina endokrininių liaukų veiklą. Visus pratimus būtina griežtai derinti su kvėpavimo fazėmis. Kvėpavimą sulaikyti galima tik trumpai, be valios pastangų ir įsitempimo. Pozą „asana“ rekomenduojama atlikti iškvėpiant, iškvėpus kvėpavimą sulaikyti, ir tik įgijus tam tikrų įgūdžių ir išmokus lengvai tai atlikti,— įkvėpimo kulminacijoje. Pratimus įsisavinti reikia pamažu, t.y. pereiti prie naujo tik tuomet, kai prieš tai buvęs atliekamas lengvai ir nevaržomai. Kiekvieną pratimą reikia kartoti nuo 4 iki 8 kartų du kartus per dieną likus pusvalandžiui iki valgio arba praėjus 2 valandoms po jo.

1 pratimas — stuburgalio trynimas (21 pav., 6). Gulint ant nugaros (ant kilimėlio), kojas sulenkti per kelius, rankas padėti po galva. 12 kartų greitoku tempu pakvėpuoti diafragma (pilvu), po to 24 kartus dubenį vos vos judinti į šonus, tartum trinant stuburgalį. Kvėpuoti tolygiai. Jeigu atlikus pratimą strėnos nesusilo, jį reikia pakartoti.

2 pratimas — „plūgas“ (21 pav., 7). Parengiamasis variantas: atsigulti ant nugaros galva į sieną (per pusę metro nuo sienos). Rankas ištiesti išilgai kūno. Kojas pakelti ir

pištais pabandyti paliesti sieną. Jeigu nesunku, laikytis šioje pozoje ir pirštus nuleisti žemyn. Diafragma kvėpuoti nepertraukiamai, t.y. nesulaikant kvėpavimo. Tokioje pozoje būkite, kol 4—6 kartus iškvėpsite, paskui lėtai sulenkti kojas, grįžti į pradinę padėtį, atpalaiduoti kūno raumenis, 1—2 kartus giliai pakvėpuoti. Pratimą kartoti 4—6 kartus.

Baigiamasis variantas: atsigulti ant nugaros, įkvėpti, iškvepiant susilenkti taip, kad kojų pirštais liestumėte grindis už galvos. Užsimerkti ir 4—6 kartus kvėpuoti diafragma. Po to iškvepiant lėtai tiesti taip, kad stuburo slanksteliai vienas po kito liestų grindis kaip traktoriaus vikšrai. Visa nugara gulint ant grindų, iškelti kojas vertikaliai aukštyn, giliai įkvėpti, o iškvepiant kojas lėtai nuleisti ant grindų. Atpalaidavus kūno raumenis, truputį pagulėti. Kvėpavimo nesulaikyti. Pratimą kartoti 2—4—6 kartus.

Pratimas naudingas ligoniams, kuriems užkietėję viduriai, sergantiems gastritu (su sumažėjusia sekrecine funkcija), kepenų ligomis (konkrečiai pagal gydytojo nurodymus), lengvomis poliartrito ir neuralgijos formomis. Pratimas netinka sergantiesiems įvairiomis stuburo osteochondrozės formomis.

3 pratimas — „dubens sukimas“ (21 pav., 8). Atsisėsti ant kėdės apžargomis (veidu į atlošą). Laikantis už atlošo, be pertrūkių sukti dubenį ratu. Kvėpuoti diafragma ir iškvepiant staigiai įtraukti išangę (*anus*). Šį pratimą įsisavinti pamažu (iš pradžių neįtraukiant *anus*). Dubenį sukti lygiai. Vieno sukimo metu spėti įkvėpti ir iškvėpti (pusiau atvira burna — pro nosį ir burną). Pratimą kartoti 8—12—16 kartų. Atpalaidavus raumenis, pagulėti.

4 pratimas — „kobra“ (21 pav., 9). Pratimu tartum imituojama kobros poza. Jis organizmą veikia įvairiai; reguliuoja antinksčių veiklą, tonizuoja simpatinę nervų sistemą, stiprina pilvo preso raumenis.

Atsigulti ant nugaros, rankas sulenkti, ties pažastimis delnais remtis į grindis, alkūnes pakelti aukštyn. Kojas ištiesti ir suglausti, pirštus ištempti. Įkvepiant lėtai pakelti galvą. Remiantis rankomis, pakelti pečius, nugarą išlenkti taip, kad liemuo nuo gaktos iki krūtinės stipriai priglustų prie grindų. Kvėpavimą kelias sekundes sulaikyti, galvą atlošti atgal. Iškvepiant nuleisti krūtinę ir galvą, atpalaidavus raumenis, pagulėti. Pratimą kartoti 4—6—8 kartus.

5 pratimas — „pasikratymas“ (21 pav., 10). Atsistoti per pusę žingsnio nuo sienos (veidu į sieną) taip, kad, leng-

vai remiantis rankų pirštais į sieną, būtų patogų trypčioti vietoje neatitraukiant pirštų nuo grindų. Kitaip tariant, „bėgti“ vietoje (neatitraukiant kojų pirštų nuo grindų). Toks bėgimas yra panašus į šokį, nes jame dalyvauja visas kūnas (kojos, rankos, liemuo). Kvėpuoti ritmingai: pavyzdžiui, 4 kartus minant — įkvėpti, kitus keturis kartus — iškvėpti, kvėpavimą sulaikyti minant 2—4 kartus. „Pasikratymo“ trukmė — nuo 1 iki 3 minučių (bet ne iki dusulio).

Pratimą atliekant įšyla kūnas, organizmas paruošiamas atlikti kitus pratimus, padidėja jo atsparumas deguonies stokai.

6 pratimas — „lankas“ (21 pav., 11). Atsigulti ant pilvo. Kojas sulenkti per kelius, pakelti ir rankomis suimti ties kulkšnimis. Iškvėpiant kojas, neprispaudžiant prie nugaros, pakelti. Nuleidus kojas ir atsipalaidavus pagulėti, ramiai kvėpuoti. Jeigu kulkšnis sunku pasiekti, galima pasinaudoti diržu arba rankšluosčiu (kiekvienai kojai atskirai), kad kojas galėtume pakelti aukštin. Pratimą kartoti 4—6—8—12 kartų.

Šį pratimą įsisavinant, verta padirbėti, nes jis gerina bendrą medžiagų apykaitą, sustiprina peristaltiką, sumažina pilvo riebalų kiekį. Pratimas netinka esant stuburo osteochondrozei, hiperacidiniam gastritui, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligei.

7 pratimas — „udijana“ (21 pav., 12). Šis pratimas sąlygoja gydomąjį-profilaktinį poveikį, ypač jį derinant su „liūto poza“. Jį atliekant, tonizuojamas saulės rezginys ir nervų sistema, stiprėja pilvo preso raumenys, mažėja pilvo riebalų, gerėja virškinimo trakto veikla, reguliuojama medžiagų apykaita. Tačiau šis pratimas netinka esant I—II laipsnio kraujotakos nepakankamumui, hiperacidiniam gastritui, skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opaligei ir funkciniai diskinezijai, taip pat tulžies pūslės ir hipertonei tulžies latakų diskinezijai.

„Udijana“ — tai pilvo įtraukimas. Prieš atliekant šį pratimą, reikia išmokti iškvėpiant įtraukti pilvo apačią vaikstant. Šią paprastą užduotį sunkoka atlikti tiems, kurie „užsiaugino“ pilvą ir atprato kvėpuoti diafragma ir pilvu. Tokiems žmonėms pirmiausia reikia išmokti kvėpuoti diafragminiu kvėpavimu. Pajusti šio kvėpavimo ypatumus ir jį įsisavinti geriausia gulint ant nugaros sulenkus kojas per kelius ir sulenktas rankas sudėjus po galva. Pilvo presas stiprėja, kai einant ir smarkiai iškvėpiant stipriai įtraukia-

mas pilvas. Jeigu šitaip pilvas bus įtraukiamas du kartus per dieną po 20—40—60 kartų (kartojimų skaičių didinant pamažu) ir kartu mažinamas maisto kaloringumas (ir valgoma tik jaučiant alkį), tai per 2—3 savaites bus pasiekta puikių rezultatų: pilvas sukietės, o krūtinė išsišaus į priekį („lanku“). Tik tokiu būdu jūs pasiruošite taisyklingai atlikti „udijaną“ Pratimas atliekamas stovint, kojos žergtai per pusę žingsnio. Įkvėpus ir lėtai iškvėpus, truputį per liemenį pasilenkti, delnus padėti ant šlaunų ir, sulaikius kvėpavimą, įtraukti pilvo apačią. Tuo metu reikia truputį sulenkti kojas per kelius ir pakelti pečius. Kvėpavimą sulaikyti tol, kol neprasideda dusulys. Šį pratimą reikia kartoti nuo 3 iki 10 kartų. Kiekvieną kartą, sulaikius kvėpavimą, reikia įtraukti ir *anus* (išangę) Tuo metu turite pajusti, kad reikia „sulaikyti išmatas“ Kiekvieną kartą, atlikus šią užduotį, pavaikščioti ir du kartus giliai pakvėpuoti: įkvepiant rankų raumenis įtempti, o iškvepiant — atpalaiduoti.

Savikontrolė užsiiminėjantiems fizine kultūra

Stebint sveikatos būklę, būtina savistaba — savikontrolė.

Savikontrolė atliekama kartą per mėnesį. Kai kuriuos rodiklius, atsižvelgiant į sveikatos būklę ir gydytojo rekomendacijas, reikia stebėti ir dažniau.

Jeigu treniruojantis sveikatos būklė blogėja, neatidėliojant reikia kreiptis į gydytoją patarimo, ar galima toliau užsiiminėti ir pagal kokią programą. Jeigu dėl kokių nors priežasčių užsiėmimus tenka nutraukti 1—2 mėnesius, tai paskui vėl pradėti užsiiminėti reikia pagal palengvintą programą.

Pirmoji savikontrolės rodiklių grupė.
1. Pulsas prieš ir po 10—20 pritūpimų. 2. Pulsas vakare sėdint ir rytą lovoje. 3. Arterinis kraujospūdis rytą (prieš ir po 10 pritūpimų). 4. Audinių vidinio kvėpavimo būklė arba atsparumo deguonies stokai laipsnis (sekundėmis). 5. Kūno masė kilogramais. 6. Pilvo apimtis.

1—2. Širdies ir kraujagyslių sistemai bei dujų apykaitai patikrinti yra keletas paprastų būdų, kuriuos galima kaitalioti atsižvelgiant į savijautą.

Pulso tvinksnių prieš ir po krūvio ir širdies susitraukimų

skirtumas rodo, kaip širdies raumuo reaguoja į fizinius pratimus. Pulso skirtumas iki 10, 15 tvinksnių per minutę rodo, kad širdies jaudrumas yra normalus; jeigu skirtumas yra apie 30 tvinksnių — jaudrumas padidėjęs. Kai pulso tvinksnių skaičiaus skirtumas ramybės būsenoje ir treniruojuojantis per 10 minučių nesumažėja, reikia kreiptis patarimo į gydytoją.

Jeigu rytą (dar lovoje) pulsas retesnis negu einant miegoti, tai širdis per naktį pailsėjo, o praėjusios dienos krūvis nebuvo per didelis.

3. Periodiškai reikia matuoti ir arterinį kraujospūdį. Jeigu po krūvio arterinis kraujospūdis mažėja (viršutinis rodiklis ne didėja), tai, matyt, sistolinis (smūginis) širdies tūris sumažėjęs, o tai yra nerimą keliantis simptomas. Panašiais atvejais reikia nutraukti užsiėmimus ir kreiptis į gydytoją.

4. Audinių vidinio kvėpavimo būklės nustatymas (pagal kvėpavimo sulaikymo trukmę) pagal K. Dineikos—A. Esorto indeksą suteikia įtikinamų duomenų apie pratimų įtaką širdies ir kraujagyslių sistemai bei dujų apykaitai organizme. Audinių vidinį kvėpavimą nustatyti siūlome taip:

1) įkvėpus sulaikyti kvėpavimą ir nekvėpuoti tol, kol nereikia ypatingų valios pastangų (kvėpavimo sulaikymo trukmę nustatyti sekundometru);

2) paskui 10 kartų atsisėsti ant kėdės ir atsistoti (arba 5—10 kartų iškvėpiant pritūpti). Įkvėpus tuoj sulaikyti kvėpavimą ir nustatyti sulaikymo trukmę. Galiausiai 10 kartų giliai pakvėpuoti (aktyvinant iškvėpimą), vėl sulaikyti kvėpavimą įkvėpus ir nustatyti sulaikymo trukmę. Palyginus šiuos tris rodiklius, galima spręsti apie organizmo atsparumą deguonies stokai. Normaliai po krūvio kvėpavimo sulaikymas (apnėja) sumažėja 20—50%, bet, praėjus 4 minutėms po krūvio, kvėpavimas sulaikomas jau ilgiau negu iš pradžių (ramybės būsenoje). Jeigu yra nukrypimų nuo išvardytų rodiklių, būtina pasitarti su gydytoju.

5—6. Kūno masė ir pilvo apimtis yra labai svarbūs sveikatos būklės rodikliai. Tinkamai maitinantis (pagal sunaudojamą energiją) ir esant normaliai medžiagų apykaitai, suaugusio žmogaus masė apytiksliai nustatoma pagal šią formulę: ūgis (centimetrais) — 100. Pilvo apimtis ties bamba neturi būti didesnė už krūtinės (ties speneliais) apimtį. Padidėjusi pilvo apimtis sukelia nemalonių rezultatų (širdies padėtis pasidaro horizontali, nusileidžia skrandis ir žarny-

nas, sutrinka virškinimo trakto veikla ir kt.). Pilvoti žmonės (vienodai ir vyrai, ir moterys) ardo savo kūno harmoniją, dako savo fizinį pavidalą, kuris nebeatitinka estetikos ir higienos reikalavimų. Todėl visi, kurie nesilaiko šių reikalavimų, turi susidomėti skyriumi, kur rašoma apie kūno masės sumažinimą ir vadovautis ten pateiktais nurodymais, kad vėl atgautų gerą formą.

Antroji savikontrolės rodiklių grupė.
1. *Bėgimas ristele.* 2. *Pusiausvyra (kiek kartų) — pratimai su lazda.* 3. *Judesių koordinacija (su teniso kamuoliuku).* 4. *Prisitraukimas prie skersinio (kiek kartų).* 5. *Šuolis į tolį iš vietos (cm).* 6. *Atsisėsti ant grindų ir atsistoti sukryžiuotomis kojomis be rankų pagalbos (kiek kartų).*

Šio skyriaus duomenys rodo, koks yra fizinis pasiruošimas ir treniruotumas. Pavyzdžiui, bėgimo ristele trukmė rodo ištvermingumą; pusiausvyros išlaikymo trukmė — vestibuliarinio aparato ir smegenėlių būklę; iš pratimų koordinacijai galima spręsti, kaip suderinti judesiai ir ar greitai reaguojama į dirgiklius; iš prisitraukimų prie skersinio sprendžiama apie rankų stiprumą; šuolis į tolį iš vietos rodo kojų jėgą ir lankstumą; sugebėjimas sukryžiuotomis kojomis atsisėsti ant grindų ir atsistoti be rankų pagalbos — kojų ir viso kūno raumenų jėgą.

Jeigu aprašytieji požymiai dėl kokių nors priežasčių silpnėja, tai yra signalas, kad tikslingai treniruojantis reikia stiprinti savo fizinį potencialą ir atstatyti prarastas galias.

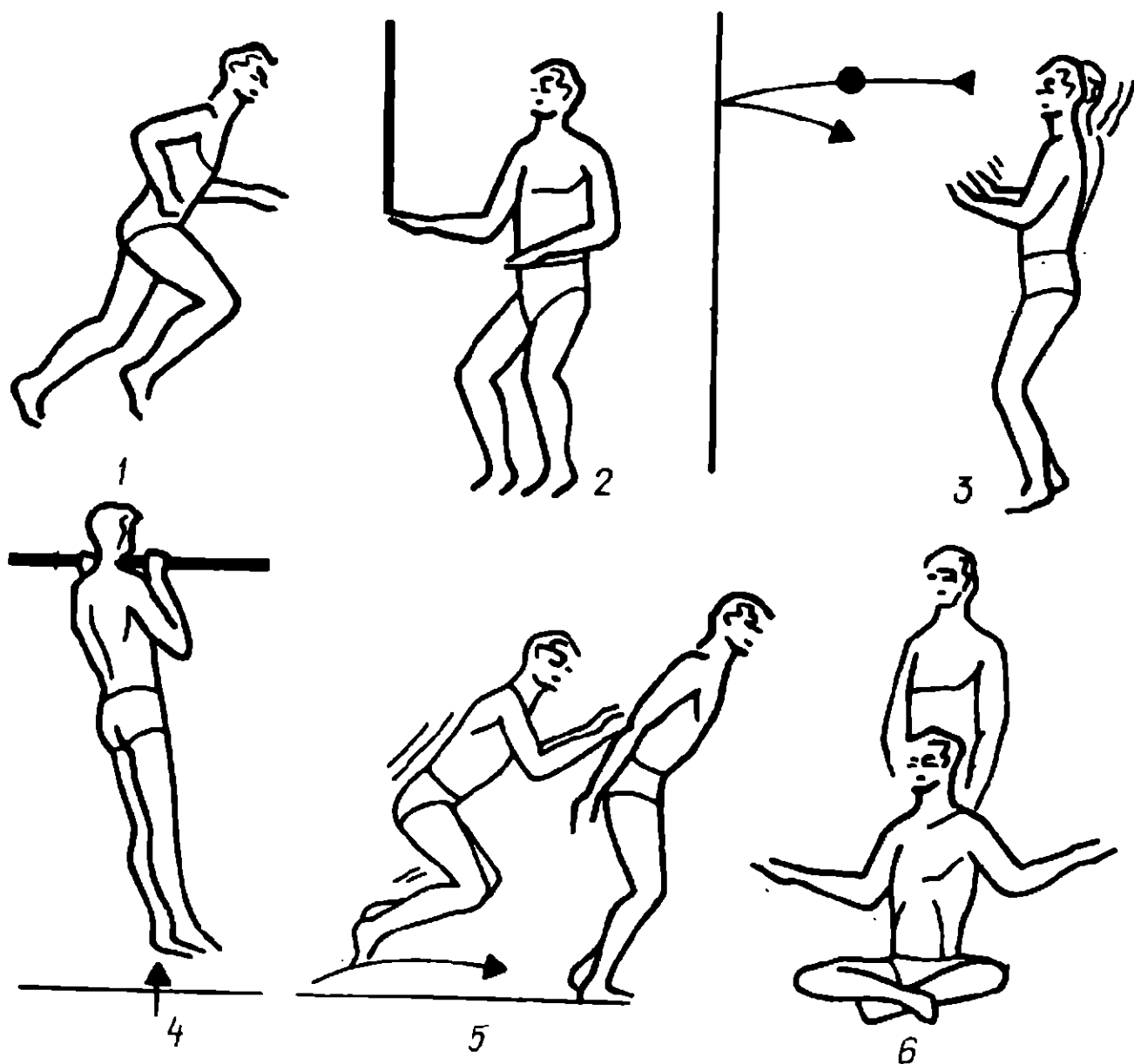
Jeigu požymiai silpnėja su amžiumi, reikia stengtis jų optimalų lygį palaikyti kuo ilgiau, bet jokia būdu ne pernelyg didelėmis pastangomis. Minėtus požymius reikia vertinti ne izoliuotai, o siejant su visais kitais. Svarbiausias sėkmės požymis yra gera savijauta ir nuotaika, darbingumas ir geranoriški santykiai su aplinkiniais žmonėmis. Taigi įvairiapusės psichofizinės treniruotės tikslas ir rezultatas — padėti žmogui įsigyti visas išvardytas savybes.

Įvairiapusis psichofizinis pasiruošimas — puikiausias pagrindas PDG normoms išlaikyti atitinkamai pagal amžių. Tačiau mes manome, kad „tarpženkliniu periodu“, t.y. prieš laikant normas pagal kitą amžiaus grupę, treniruotumą reikia patikrinti bent taip.

1. **Bėgimas ristele** (22 pav., 1). Iš pradžių rekomenduojame bėgti ristele 1,5 minutės ir pratimą papildyti dozuotu ėjimu. Bėgimo trukmę ilginti reikia labai pamažu iki 12 mi-

nučių atsižvelgiant į pulsą prieš bėgimą ir po jo. Jeigu pulso skirtumas (prieš bėgimą ir po jo) laipsniškai mažės iki 10—15 tvinksnių, tai bėgimo distanciją reikia po truputį ilginti nuo 2 iki 3 km orientuojantis pagal pulso rodiklius prieš ir po bėgimo. Treniruojantis pulso reakcija vienodam krūviui dėsningai turėtų silpnėti. Priešingu atveju krūvį reikia sumažinti.

2. Pusiausvyra (22 pav., 2). Ant vieno piršto vertikaliai laikant gimnastikos lazda, pritūpti, atsistoti, apsisukti 180° kampu kairėn ir dešinėn, paskui vėl pritūpti. Dukart atliktas pratimas bus patenkinamas rodiklis, keturiskart — geras, o šešiskart — puikus.



22 pav. 23 kompleksas — savikontrolei

3. Judesių koordinacija (22 pav., 3). Trikartinis pakaitinis dviejų teniso kamuoliukų metimas į sieną ir gaudymas viena ranka (stipresne) laikomas patenkinamu rodikliu, šešiakartinis — geru, o toks pat kamuoliuko metimas į grindis — puikiu. Atliekant pratimą, abu kamuoliukus reikia laikyti vienoje rankoje, po pirmojo metimo, kol pirmasis

kamuoliukas, atšokęs nuo sienos, lekia prie rankos, reikia spėti išmesti antrąjį.

4. Prisitraukimas prie skersinio (22 pav., 4). Jeigu vyresni kaip 60 metų asmenys prisitraukia 2 kartus — rodiklis patenkinamas, jei 4 kartus,— geras.

5. Šuolis į tolį iš vietos (22 pav., 5). Vyresniems kaip 60 metų žmonėms dviejų metrų šuolis — patenkinamas rezultatas. Šuolio ilgį reikia nusistatyti pačiam atsižvelgiant į funkcinę galią ir stengtį nemažinti pasiruošimo lygio.

6. Atsisėsti ant grindų ir atsistoti (22 pav., 6) sukryžiuotomis kojomis be rankų pagalbos išlaikant taisyklingą laikyseną. Jeigu pratimą atliksite 2 kartus — rodiklis patenkinamas, 4 kartus — geras, o 6 kartus — puikus. Kai vyresni kaip 60 metų žmonės pratimą atlieka 2 kartus — rodiklis geras.

Baigiamasis žodis

Taigi, mielas skaitytojai, jūs įsitikinote, kad įmanoma tobulinti organizmo funkcinę galią. Tam reikia vadovautis viso psichofizinės treniruotės kurso metodiniais nuostatais, pateiktais šioje knygoje. Priminsime, kad neginčijami psichofizinio tobulumo padariniai turi būti šie: 1) pagerėjusi sveikata ir ištvermė darbe bei moksle; 2) kūrybinis nusiteikimas, potraukis raumenų veiklai (fizinės kultūros užsiėmimams, sportui, žaidimams, turizmui), įsitraukimas į meną, meninę saviveiklą; 3) gūvus protas, pagerėjusi atmintis (net pagyvensiems žmonėms); 4) moralinis ir valingas tvirtumas nepasiduoti žalingų įpročių pagundoms; 5) tikslinga kuriamoji veikla; 6) džiaugsmas bendrauti su žmonėmis; 7) optimizmas.

Kadangi raumenų ir smegenų veiklos treniruotė yra niekuo nepakeičiamas sveikatos, jaunystės, grožio ir aktyvumo šaltinis, įgykite gerą įprotį kiekvieną rytą mintyse sau palinkėti:

1. Žvaliai stokite ant spinduliuojančios gamtos „kilimėlio“!

2. Gėrėkitės amžinai harmoningai judančiu žvaigždžių pasauliu.

3. Žemai nusilenkite protėviams. Į ateitį, kuri jūsų laukia, žvelkite su šviesiomis mintimis!
4. Įkvėpkite saulės energijos! Smegenis ir organizmą pripildykite gyvybingo deguonies!
5. Iškvėpkite nedraugiškumą ir susirūpinimą.
6. Nubraukite nuo veido liūdesio dulkes! Nusišypsokite sau ir žmonėms! Nusišypsokite visa nugalinčiam gyvenimui ir Motinai Tėvynei!
7. Gyvenimo taku eikite drąsiai, džiugiai ir veržliai!
8. Visuomet prisiminkite, kad mes pašaukti (ir tai mūsų laimės esmė) įgusti sąmoningai valdyti savo organizmo veiklą; didinti sveikatos rezervus, būtinus kūrybinei veiklai; išmokti savitvartos ir bendravimo su žmonėmis meno. Tad sėkmės draugai!

Literatūra

- Бреслав И. С. Произвольное управление дыханием у человека.— Л., 1975.
- Динейка К. В., Мешка В. А. Физиологическая триада в действии.— В кн.: Достижения теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексах. Вильнюс, 1972.
- Динейка К. В. Основы психофизической тренировки.— Вильнюс, 1977.
- Динейка К. В. Дыхание, движение, здоровье.— Тула, 1978.
- Динейка К. В. Феномен радости.— В кн.: Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитация больных на курорте.— Харьков, 1979.
- Закаливание холодом/Под ред. Жбанкова Р. Г.— Минск, 1980.
- Ефимов В. В. Действие воображаемой физической работы на газообмен и сердечно-сосудистую систему человека.— Бюлл. exper. биол. М., 1926, Т II.
- Купер К. Новая азробика.— М., 1979.
- Макаревич Э. А. Туристические походы выходного дня.— Минск, 1978.
- Мировский К. И. Психотерапия функциональных нарушений сна.— М., 1979.
- Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем.— М., 1957.
- Могендович М. Р., Темкин И. Б. Физиологические основы лечебной физической культуры.— Ижевск, 1975.
- Нарбут Н. П. Психофизическая тренировка как один из вариантов психотерапии на курорте Друскининкай.— В кн.: Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте. Харьков, 1979.
- Приходченко К. М. Школа закаливания на дому.— Минск, 1978.
- Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте/Под ред. Вельвовского И. Э.— Харьков, 1979.
- Селье Г. Стресс без дистресса.— М., 1979.
- Темкин И. Б. Психотерапия и лечебная физическая культура.— В кн.: Психотерапия и курортология. Кисловодск, 1974.
- Условия жизни и пожилой человек/Под ред. Чеботарева А. Ф.— М., 1978.
- Учись быть здоровым/Под ред. Жбанкова Р. Г.— Минск, 1979.

Turinys

Apie autorių	3	Rytinis organizmo rezervinių jėgų atnaujinimas. 1 kompleksas	49
Ivadas	5	Kvėpavimo pratimai gamyboje buityje. 2 kompleksas	52
Neišsenkančios dvasinės ir fizinės jėgos žmogaus, sugebančio jas valdyti	5	Kontrolinės užduotys	54
Psichofizinės treniruotės esmė	6	Šeštoji pamoka	54
Svarbiausios psichofizinės treniruotės grandys	7	Kasdieninė vakari mankšta. 3 kompleksas	54
Aktyvaus sąmoningumo svarba	9	Duoklę fizinei kultūrai atiduosime ir poilsio dienomis. 4 kompleksas	57
Fizinės kultūros psichofizinė kryptis	11	Minutė psichofizinės treniruotės. 5 kompleksas	63
Aplinkos veiksniai didina sveikatos rezervus	11	Išlavinsime jutimo organus ir pagerinsime atmintį. 6 kompleksas	65
Senėjimas ir organizmo atsinaujinimo galimybės	12	Septintoji pamoka	69
I dalis	13	Savitvardos treniruotė	69
Būkime savo sveikatos kūrėjais (dešimt psichofizinės treniruotės pamokų)	13	Savitvarda — subrendimo ženklas	69
Pirmoji pamoka	14	Valingo dėmesio treniravimas. 8 kompleksas	71
Panaudosime minčių galią	14	Kaip pakeisti neigiamų emocijų energiją	72
Gerinsime laikyseną	18	Psichofizinis nusiteikimas (į magnetinę juostą įrašyti kompleksai)	75
Kaip palaikyti į organizmą patenkančio maisto ir susidariusios energijos sunaudojimo balansą	20	Psichofizinio nusiteikimo formulės	76
Antroji pamoka	24	9 kompleksas	76
Atstatysime normalų kvėpavimą	25	Psichofizinio nusiteikimo seansas. 10 kompleksas	78
Kaip išmokti reguliuoti kvėpavimą	28	Aštuntoji pamoka. Bendravimo menas	80
Organizmo atsparumo deguonies trūkumui rodikliai	28	Neurofiziologiniai bendravimo pagrindai. 11 kompleksas	80
Ekonomiško kvėpavimo treniruotė	29	Ar galima „perdirbti“ savo temperamentą	81
Kaip kvėpuoti vaikstant	30	Panagrinėsime moters ir vyro ypatybes	84
Kontrolinės užduotys	32	Kaip įvelkti tarpusavio supratimo sunkumus	86
Trečioji ir ketvirtoji pamokos	33	Kontrolinės užduotys	89
Kaip įsisavinti relaksacijos techniką	33	Devintoji pamoka. Specialūs kvėpavimo pratimai	89
Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaitaliojimas	37	Diafragminis kvėpavimas. 12 kompleksas	90
Sypsena — saulės sukurtas stebuklas	40	Specialūs kvėpavimo pratimai. 13 kompleksas	92
Džiaugsmo gydomieji kerai	42	Kvėpavimo pratimai pagal garsus. 14 kompleksas	93
Kontrolinės užduotys (pagal magnetinės juostos įrašą)	44	Judesiai pagal garsus kai kurioms ligoms gydyti	94
Penktoji pamoka	44	Kvėpavimo pratimai pagal lenteles. 15 kompleksas	95
Individualus gyvenimo būdo stilius	44		

Dešimtoji pamoka. Kai kurie masažo būdai	98	Užsiėmimų planas ligoniams, kuriems yra I—II laipsnio kraujotakos nepakankamumas	120
Periferinis savimasažas. 16 kompleksas	98	Užsiėmimų planas sergantiesiems kardioneuroze	121
Taškinis savimasažas. 17 kompleksas	99	Pavyzdinis neurozės kompleksinio gydymo planas	121
Vandens-psichoterapinis masažas (kaskadinės maudyklės). 18 kompleksas	106	Pratimų aprašymas. 20 kompleksas	122
II dalis	113	Užsiėmimų planas sergantiesiems hipertonine ir hipotonine ligomis	126
Kaip išsaugoti ir atstatyti sveikatą	113	Užsiėmimų planas sergantiesiems virškinimo trakto ligomis	131
Profilaktinis psichofizinės treniruotės kursas	113	Užsiėmimų planas sergantiesiems cukralige	132
Pratimų ir kompleksų sąrašas	114	Speciali metodika sergantiesiems kai kuriomis ligomis	133
Psichofizinė treniruotė augančiam kartai	116	Sutrikęs miegas	133
Septyni papildomi pratimai joga mėgėjams. 19 kompleksas	116	Savitaigos seansas sutrikus miegui (pagal K. Mirovskio metodiką)	136
Psichofizinė treniruotė praktiškai sveikiems žmonėms	119	Logoneurozė	137
Psichofizinė treniruotė sveikstantiesiems	119	Impotencija	142
Psichofizinės treniruotės metodika sergantiesiems kai kuriomis ligomis	120	Savikontrolė užsiiminėjantiesiems fizine kultūra	150
		Baigiamasis žodis	154
		Literatūra	155

Каролис Винцевич Динеика. ДЫХАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА. Перевод с русского Юлии Кайрене. На литовском языке. Вильнюс, «Мокслас», 1984

Karolis Dineika. JUDĖJIMAS, KVĖPAVIMAS, PSICHOFIZINĖ TRENIRUOTĖ

Redaktorė D. Januševičienė. Viršelio dailininkas E. Karpavičius. Meninis redaktorius I. Zibucas. Techninė redaktorė N. Marozaitė. Korektorės: M. Sukevičienė, A. Vaitkevičienė

ИБ № 2170

Duota rinkti 83.06.27. Pasirašyta spausdinti 84.02.24. Formatas $84 \times 108^{1/32}$. Popierius — spaudos Nr. 3. Garnitūra — Literatūrinė, 10 punktų. Iškilioji spauda. 8,4 sąl. sp. l. 9,55 apsk. leid. l. Tiražas 75 000 egz. Užsakymas 1833. Kaina 35 kp. Leidykla „Mokslas“, 232050 Vilnius, Žvaigždžių 23. Spaude LKP CK leidyklos spaustuvė, 232565. Vilnius. Tiesos 1.