

О пользе физкультуры для развивающихся)))

Проработка физического тела нужна по разным причинам. Во-первых, это полезно для здоровья. Если у вас плохое здоровье, то о каком развитии может идти речь, нужно здоровье поправить.

Во-вторых, если плохо проработана морально-этическая сторона ваших практик и вы, все-таки, периодически испытываете негативные эмоции, физические нагрузки хорошо помогают избавиться от них и их последствий. А если ваши физические нагрузки включают и вытяжения, типа хатха-йоги, то снимая зажимы в теле мы раскрепощаем и разум, постепенно избавляясь от негативных эмоций.

В-третьих, для работы с энергией, необходимо сильное, но не зажатое тело. Как минимум, прямой и здоровый позвоночник.

Те кто практикует медитацию, энергетические и визуализационные методы без проработки тела, часто получают т. н. «расстройство ветра». Это термин из тибетской медицины, означающий повышенную эмоциональную и психологическую подвижность и чувствительность. Человек за несколько минут может переходить от радости, к слезам и обратно к радости. Может также нарушаться сон, появиться панические атаки. А интенсивные физические нагрузки один самых простых из способов «заземления ветра».

Но в случае, если от своих практик вы наблюдаете симптомы «расстройства ветра» необходимо также прекратить медитативные практики или значительно снизить их интенсивность до восстановления нормального психологического состояния и, если есть возможность, посоветоваться с более опытными людьми.

Также, при практике Рейки или Менчо могут прилетать «кармические ответы», которые надо отработать. И эта отработка может быть очень болезненной. В подобных случаях, также сильно и хорошо физически развитое тело помогает достаточно безболезненно пережить эту «колбасню». И, наоборот, если тело слабое и рыхлое, то колбасит заметно сильнее.

На мой взгляд, самым оптимальным, в данном случае, видом физической активности является хатха-йога. Проблема только в том, что под видом йоги сейчас чего только не дают (((Очень многое в йоге зависит от грамотности инструктора. Неправильными занятиями можно не улучшить, а ухудшить свое здоровье.

Из моего опыта, тем кто хочет начать заниматься йогой рекомендую начинать с йоги Айенгара. Инструкторов этого направления довольно хорошо учат. И в йоге Айенгара хорошо проработан вопрос травмобезопасности. Единственное, что мне не нравится в этой школе, чрезмерная любовь к приспособлениям и невысокая интенсивность тренировок. Я предпочитаю более интенсивную практику))) . Но для первого знакомства с йогой это направление, на мой взгляд, одно из лучших.

Из других направлений можно отметить другие стили, вышедшие от Кришнамаচারьи — Аштанга-Виньяса и Винни-йога. Также, традиционные стили Шивананды, Р.Гамельтхаллера и Б.М.Сингха. И школы, возникшие на территории СНГ: Универсальная йога А.Лаппы, Ишвара-йога А.Зинченко, Питерская школа Yogaflow, школа йоготерапии А.Фролова, Yoga108. Наверняка есть и другие хорошие стили хатха-йоги, но я тут перечислил те, с которыми я сам работал и убедился в их адекватности.

Не рекомендую кундалини-йогу Йоги Бхаджана, Шри-Шри-йогу, сахаджа-йогу, Агни-йогу Рериха. Эти направления к традиционной йоге отношения не имеют.

Если по каким-либо причинам хатха-йога не подходит, то хороши также бег или другие виды аэробных нагрузок. Только в данном случае в конце желательно добавить упражнения на вытяжения и расслабление.

Также хороши различные системы кроссфит-тренировок. Пример простейшей кроссфит-тренировки из 3 упражнений:

1. Отжимания — 10 раз;
2. Приседания — 10 раз;
3. Скручивания на пресс — 20 раз

4. Перерыв 30-60 секунд

5. Переход к п.1.

Количество циклов, количество повторов в одном упражнении и время отдыха между циклами можно варьировать в зависимости от состояния тренированности. Я делал до 8-10 таких циклов.

При таких тренировках за 15-20 минут высокоинтенсивного тренинга, 3 раза в неделю, можно поддерживать свое тело в хорошей форме.