

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ**

Луцьк – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Олександр МИТЧИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Опорний конспект лекцій з освітнього компоненту «Психофізіологічний тренінг» для здобувачів вищої освіти спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026. 35 с.

ЗМІСТ

ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ	5
ТЕМА 1. ФІЗІОЛОГІЯ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
Лекція 1: "Основи фізіології нервової системи"	7
ТЕМА 2. ОСНОВИ ФІЛОСОФІЇ ФІТНЕС СИСТЕМ ЗАСНОВАНИХ НА ТЕХНІЦІ СХІДНИХ ГІМНАСТИК.....	10
Лекція 2: "Філософія систем східних гімнастик"	10
ТЕМА 3. СУЧАСНІ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	14
Лекція 3: Теоретичні основи саморегуляції: від біології до свідомості.....	14
Лекція 4: Когнітивно-емоційні стратегії та сучасні психотехнології	15
Лекція 5: Психофізіологічні методи та інтеграція в життя	16
ТЕМА 4. ДИХАЛЬНІ ГІМНАСТИКИ	18
Лекція 6: «Дихальні гімнастики: мистецтво керування життєвою силою»	18
ТЕМА 5. ГІМНАСТИКА ЙОГІВ.....	22
Лекція 7: «Основи гімнастики йогів: від фізичного тіла до просвітлення свідомості»	22
ТЕМА 6. ГІМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ.....	25
Лекція 8: «Основи гімнастики Тайцзицюань: Шлях м'якості, що підкорює твердість». 26	
ТЕМА 7. ГІМНАСТИКА ЦИГУН.....	30
Лекція 9: «Основи гімнастики Цигун».....	30
Рекомендована література	35

ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Лекційні заняття в межах курсу «Психофізіологічний тренінг» виконують фундаментальну роль, формуючи системну наукову та методологічну основу для всієї подальшої практичної діяльності. Вони є не лише джерелом інформації, а активним інструментом формування фахівця нового типу, здатного усвідомлено керувати процесами саморегуляції.

1. Лекція як простір формування системного світогляду

Основна мета лекційного курсу — **побудова цілісної концептуальної моделі**, що пов'язує різноманітні знання в єдину систему:

• **Інтеграція знань:** Лекції забезпечують перехід від розрізнених понять (анатомія, фізіологія, філософія Сходу, психологія) до єдиної теорії. Студент розуміє, як будова синапса впливає на ефективність медитації, а філософія Ін-Ян визначає принципи руху в тайцзи.

• **Встановлення причинно-наслідкових зв'язків:** На лекціях розкривається логіка впливу: чому певне дихання (причина) викликає активізацію парасимпатки (наслідок) і як це пов'язано зі зменшенням тривоги.

• **Формування мовної та термінологічної компетентності:** Грамотне використання термінів («потенціал дії», «пранаяма», «ци», «сенсомоторна корекція») є необхідною умовою професійної комунікації та глибокого розуміння процесів.

1.2. Ключові функції лекцій у професійній підготовці

Функція лекції	Конкретний внесок у підготовку фахівця
Теоретико-методологічна	Забезпечує науковий фундамент. Студент знає не «що» робити, а «чому» це працює з точки зору фізіології ЦНС, біомеханіки, психології.
Систематизуюча	Структурує знання за принципом «від загального до приватного»: від законів функціонування нервової системи до технік окремих вправ.
Орієнтовно-мотиваційна	Розкриває широкий контекст: історичний, філософський, культурний. Це формує особистісне ставлення до майбутньої професії, розуміння її глибини та відповідальності.

Психофізіологічний тренінг

Функція лекції	Конкретний внесок у підготовку фахівця
Критико-аналітична	Навчає порівнювати різні підходи (наприклад, науковий та метафізичний погляд на «Ці»), аналізувати їхню обґрунтованість, сильні та слабкі сторони.
Прогностична	Дає основу для планування та корекції практики. Розуміючи принципи, фахівець може передбачити ефект від вправи, адаптувати її під індивідуальні особливості клієнта.

1.3. Формування професійної позиції та критичного мислення

Лекційний курс спрямований на подолання спрощених, поверхневих уявлень про психофізіологічний тренінг:

• **Від «користувача» до «творця»:** Замість механічного копіювання комплексу студент навчається **конструювати осмислені практики**, ґрунтуючись на знаннях про цілі, стани та механізми впливу.

• **Безпека через розуміння:** Глибоке знання фізіології та протипоказань є головною гарантією безпеки майбутньої роботи з клієнтами.

• **Критерії якості:** Лекції формують внутрішні стандарти. Фахівець навчається оцінювати якість виконання вправи не лише за зовнішньою формою, але й за відсутністю зайвої напруги, правильним диханням, стабільністю уваги — тобто за **внутрішніми критеріями**.

1.4. Лекція як основа для практики та самоосвіти

Лекційний матеріал є відправною точкою та постійним орієнтиром:

1. **Підґрунтя для практичних занять:** Без теоретичної бази практика вироджується у беззмістовну рутину. Лекція дає **метод** — алгоритм освоєння будь-якої нової техніки через аналіз її принципів.
2. **Карта для самостійної навігації:** Отримана система знань дозволяє студенту самостійно орієнтуватися в потоці інформації, відрізняти авторитетні джерела від псевдонаукових, продовжувати навчання після закінчення курсу.
3. **Мова для рефлексії:** Теоретичні поняття стають інструментом для аналізу власного досвіду. Студент може усвідомити: «Зараз у мене активувалася симпатична система, мені потрібна дихальна техніка для активації парасимпатyki».

Висновок. У контексті освітнього компоненту «Психофізіологічний тренінг» лекція є **ключовою технологією трансформації свідомості** — від наївно-споживчого до науково обґрунтованого, системного, творчого підходу до власного здоров'я та професійної діяльності. Вона будує міст між знаннями тисячоліть і сучасними науковими відкриттями, готуючи фахівців, здатних не лише виконувати, але й розуміти, аналізувати та створювати.

ТЕМА 1. ФІЗІОЛОГІЯ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лекція 1: "Основи фізіології нервової системи"

Мета лекції: сформувати у студентів системне розуміння будови та функцій нервової системи як фізіологічної основи психофізіологічного тренінгу, управління руховою діяльністю та психоемоційним станом.

Ключові поняття: нейрон, збудливість, потенціал спокою, потенціал дії, синапс, нейромедіатор, ЦНС, ПНС, соматична та вегетативна нервова система, кора головного мозку, нейропластичність.

1. Вступ. Роль нервової системи в життєдіяльності та тренуванні

Нервова система – це головна інтегративна та регуляторна система організму. Вона забезпечує:

- **Зв'язок з навколишнім середовищем:** сприйняття інформації (сенсорні системи).
- **Аналіз та прийняття рішень:** обробка інформації у мозку.
- **Координацію роботи всіх органів та систем:** забезпечення гомеостазу.
- **Реалізацію рухової діяльності:** від простого руху до складних тренувальних комплексів.

• **Психоемоційні реакції, пам'ять, навчання.**

Для фітнесу та психотренінгу це означає: будь-яка вправа, будь-який рух, концентрація уваги або релаксація – це, перш за все, результат роботи нервової системи. Без розуміння її основ неможливо ефективно керувати тілом, формувати нові навички чи викликати цільові психофізіологічні стани.

2. Структурно-функціональна одиниця нервової системи: Нейрон

Нейрон – це спеціалізована клітина, здатна сприймати, обробляти, передавати та запам'ятовувати інформацію за допомогою електричних та хімічних сигналів.

Будова нейрона:

1. **Тіло клітини (сома):** містить ядро та синтезує всі необхідні білки.
2. **Дендрити:** короткі відростки, що приймають сигнали від інших нейронів або рецепторів.
3. **Аксон:** один довгий відрізок, що проводить сигнал від тіла клітини до інших клітин. Вкритий **мієліновою оболонкою**, яка прискорює проведення.
4. **Синаптичні закінчення:** кінці аксона, що утворюють контакт (синапс) з іншою клітиною.

3. Основи нейрофізіології: Як передається сигнал?

Крок 1: Потенціал спокою (ПС) – "стан очікування".

Всередині нейрона від'ємний заряд (-70 мВ) порівняно з зовнішнім середовищем. Це підтримується роботою іонних каналів та натрій-калієвого насоса. Нейрон "заряджений" і готовий до роботи.

Крок 2: Потенціал дії (ПД) – "спалах" чи "імпульс".

Коли дендрити отримують досить сильний стимул, іонні канали на аксоні відкриваються. Швидкий вхід іонів натрію (Na^+) змінює заряд на позитивний ($+30$ мВ) – це **деполяризація**. Потім іони калію (K^+) виходять, і заряд повертається до від'ємного – **реполяризація**. Цей електричний імпульс мчить вздовж аксона.

Важливо! Потенціал дії підпорядковується принципу **"Все або нічого"** – якщо стимул досяг порогової сили, імпульс виникає і бігає з максимальною амплітудою. Сила сигналу залежить від **частоти** цих імпульсів.

Крок 3: Синаптична передача – "передача естафети".

У синаптичному закінченні електричний сигнал (ПД) перетворюється на хімічний. Вивільняються **нейромедіатори** (серотонін, дофамін, ацетилхолін, ГАМК). Вони дифундують через синаптичну щілину і зв'язуються з рецепторами наступного нейрона, викликаючи в ньому збудження або гальмування.

- **Збуджуючий синапс:** нейромедіатор "деполяризує" постсинаптичну мембрану, наближаючи нейрон до порогу збудження.

- **Гальмівний синапс:** нейромедіатор "гіперполяризує" мембрану, віддаляючи нейрон від порогу, ускладнюючи виникнення імпульсу.

Саме баланс між збудженням і гальмуванням визначає нашу активність, спокій, концентрацію та якість рухів.

4. Загальна будова нервової системи людини

1. Центральна нервова система (ЦНС) – "штаб-квартира":

- **Головний мозок:** кора (відповідальна за свідомість, мислення, довільні рухи), лімбічна система (емоції, пам'ять), стовбур мозку (життєво важливі функції: дихання, серцебиття).
- **Спинний мозок:** провідникова функція (зв'язок із мозком) та рефлекторні центри (прості рефлекси, наприклад, колінний).

2. Периферична нервова система (ПНС) – "комунікаційні лінії":

- **Соматична (довільна):** іннервує скелетні м'язи. Саме її ми контролюємо свідомо під час тренувань.

- **Вегетативна (автономна):** регулює внутрішні органи, залози, судини. Поділяється на:

- **Симпатичну:** система "бій або втеча". Підвищує тиск, частоту серця, тонус м'язів. Активізується при стресі та навантаженні.

- **Парасимпатичну:** система "відпочинок та засвоєння". Заспокоює, сповільнює серце, активізує травлення. Її активність ми підвищуємо за допомогою технік релаксації.

5. Практичний висновок для психофізіологічного тренінгу

1. **Навчання = синаптична пластичність.** Коли ви розучуєте нову асану чи рух тайцзи, ви буквально зміцнюєте синаптичні зв'язки між відповідними нейронами. Повторення – ключ до створення нових нейронних мереж.
2. **Релаксація = активізація парасимпатки.** Техники дихання та аутогенного тренування спрямовані саме на "перемикання" вегетативної системи з симпатичного на парасимпатичний режим.
3. **Концентрація = фокусування нейронної активності.** Управління увагою – це здатність гальмувати активність одних ділянок мозку та активізувати інші.

4. **Стрес = симпатична домінація.** Хронічний стрес підтримує систему в стані "бійки", що виснажує ресурси. Метою тренінгу є навчитися виводити систему з цього стану.

Висновок: Нервова система — не абстракція, а динамічна, пластична матеріальна основа нашого досвіду. Розуміючи її роботу, ви перестаете бути "користувачем" тіла, а стаєте його грамотним "оператором", здатним цілеспрямовано впливати на свій стан, здоров'я та продуктивність через практики психофізіологічного тренінгу.

Запитання для самоперевірки:

1. Поясніть, чому нейрон називають структурно-функціональною одиницею нервової системи.
2. Як принцип "Все або нічого" потенціалу дії впливає на силу м'язового скорочення?
3. Чим відрізняється робота симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, та як це пов'язано з тренуванням?

ТЕМА 2. ОСНОВИ ФІЛОСОФІЇ ФІТНЕС СИСТЕМ ЗАСНОВАНИХ НА ТЕХНІЦІ СХІДНИХ ГІМНАСТИК

Лекція 2: "Філософія систем східних гімнастик"

Мета: розкрити філософські підстави та метафізичні концепції систем східних гімнастик (йога, тайцзицюань, цигун) як основу для психофізіологічного тренінгу та осмисленої практики.

1. Вступ: Чому філософія? Від фізики до метафізики

На відміну від західних фітнес-підходів, орієнтованих на анатомію та біомеханіку, східні системи тілесних практик є невід'ємною частиною цілісних філософських і духовних учень. Їхня мета далеко виходить за межі розвитку м'язової сили чи гнучкості. Східні гімнастики — це "**розуміння, втілене в русі**", "**практична філософія**", що розглядає тіло як мікроскопічну проекцію

всесвітніх законів і енергій. Без розуміння цієї основи практика перетворюється на механічне повторення форм, позбавлене трансформаційного потенціалу.

2. Йога: Шлях до Єдності

2.1. Ключове поняття: Йога як "Союз" (єднання)

Етимологічно слово "йога" (санскр. योग) означає "запрягти", "з'єднати", "єднати". Його центральна філософська ідея — досягнення єдності індивідуальної душі (Атмана) з універсальним Абсолютом (Брахманом) або ж возз'єднання розділеного: тіла з розумом, людини з космосом, свідомості з її джерелом. Отже, йога — це не лише система вправ, а **метафізичний шлях самопізнання та звільнення (мокші).**

2.2. Філософські підвалини: Дуалізм Самкх'ї та шлях Патанджалі

Філософія йоги тісно пов'язана з системою Самкх'я, яка описує світ як взаємодію двох вічних принципів:

- **Пуруша:** чиста, незмінна свідомість, справжнє "Я".
- **Пракриті:** первинна матерія, природа, що постійно змінюється і включає розум, почуття і фізичне тіло.

Страждання виникає через **ототожнення Пуруші (свого "Я") з Пракриті (тілом, думками, емоціями).** Мета йоги — розрізнити ці два начала і усвідомити свою істинну, свободну природу.

Класичним практичним посібником цього процесу є "**Йога-сутри**" Патанджалі, що визначають йогу як "**припинення коливань розуму**" (читта-вритті-ніродха). Це досягається через Аштанга-йогу (вісім щаблів):

1. **Яма** (етичні обмеження стосовно інших).
2. **Ніяма** (самодисципліна та внутрішня чистота).
3. **Асана** (стійка та зручна поза тіла).
4. **Пранаяма** (контроль життєвої енергії через дихання).
5. **Прат'ягара** (відчуття почуттів від зовнішніх об'єктів).
6. **Дгарана** (концентрація).
7. **Дг'яна** (медитація).
8. **Самадгі** (стан єдності та звільнення).

Важливо, що **фізичні вправи (асани)** є лише третім, підготовчим ступенем, а ключовим для впливу на психофізіологію є **пранаяма** — мистецтво контролю Прани.

2.3. Прана: Енергетична основа життя

Прана — це життєва сила, що пронизує всесвіт і підтримує життя організму. Її основним носієм вважається дихання. Тому **пранаяма** — це не "дихальна гімнастика" у фізіологічному сенсі, а "**розширення та управління життєвою енергією**". Через свідоме дихання практик впливає на енергетичні потоки (наді), балансує психічні стани і готує розум до медитації, встановлюючи "міст між тілом і розумом".

2.4. Різноманітність шляхів: Бгакті, Карма, Джняна

Філософія йоги пропонує різні шляхи для різних типів особистостей:

- **Бгакті-йога:** шлях відданості та любові до Божественного.
 - **Карма-йога:** шлях безкорисливої дії, виконання обов'язків без прив'язаності до результату.
 - **Джняна-йога:** шлях інтелектуального розрізнення та знання.
- Це демонструє універсальність підходу: внутрішня трансформація може починатися як з серця, так і з розуму чи дії.

3. Тайцзицюань та Цигун: Шлях Дао та ци

3.1. Космологічна основа: Ін-Ян та Дао

Китайські практики тісно пов'язані з **даоською філософією**. Центральне поняття — **Дао** (Шлях), першоджерело та закон всього сущого. Всесвіт розглядається як динамічна взаємодія двох полярних і взаємодоповнюючих сил — **Інь** (пасивна, сприймаюча, темна) та **Ян** (активна, творча, світла). Здоров'я — це стан **рівноваги ци Ін-Ян** в організмі, а хвороба — їхня дисгармонія.

3.2. Ци: Матерія-енергія життя

Аналогом індійської Прани є **Ци (або Чі)** — тонка енергія, що живить усі речі. Вона циркулює організмом за каналами — **меридіанами**. Метою **тайцзицюань** (пізнання Великої Межі) та **цигун** (робота з енергією) є:

- **Зміцнення та накопичення Ци.**
- **Усунення блоkad у її русі меридіанами.**

- **Гармонізація потоку Ци з ритмами природи.**

3.3. Принципи руху: М'якість, безперервність, свідомість

Філософія прямим чином впливає на техніку виконання:

- **"М'яке перемагає тверде":** Розслаблення (сон) переважає над напругою (ган). Це дозволяє вивільнити потік Ци та розвинути внутрішню силу (цзінь).
- **"Бути як вода":** Рух повинен бути плавним, безперервним, круглим, що минає перешкоди.

•Єдність "Інь-Сін-Ї":

- **Сін** — форма, зовнішній рух тіла.
- **Інь** — внутрішня увага, намір, що веде рух.
- **Ї** — розум, свідомість, що керує наміром.

Отже, кожен рух — це триєдиний акт: **розум народжує намір, намір веде енергію, енергія формує рух.**

4. Практичний висновок: Синтез для сучасного психофізіологічного тренінгу

Розуміння філософської основи радикально змінює підхід до практики:

Система	Західний / Фітнес-підхід	Східний / Філософсько-енергетичний підхід
Йога	Розтягування, зміцнення м'язів, релаксація.	Інструмент для зупинки розуму, розрізнення свого "Я" та тіла, управління Праною.
Тайцзицюань/Цигун	Повільна гімнастика для рівноваги та суглобів.	Медитація в русі для культивуції Ци, дотримання законів Дао, розвитку "внутрішньої сили".
Ключова відмінність	Тіло як об'єкт для вдосконалення.	Тіло як поле для експерименту свідомості та провідник універсальних енергій.

Для майбутнього інструктора чи практика це означає:

1. **Від техніки до принципу:** Навчання починається не з механічного копіювання асани чи форми, а з роз'яснення її **внутрішнього змісту та мети** у контексті філософії.
2. **Від дихання до енергії:** Пранаяма та дихальні практики цигун — це не тільки вплив на нервову систему, а робота з **життєвою силою (Прана/Ці)**. Глибоке діафрагмальне дихання стає способом гармонізації енергетичного тіла.

3. **Від розслаблення до свідомості:** Розслаблення в асанах або м'якість у тайцзи — це не слабкість, а стратегічний прийом для **вивільнення енергетичних потоків** та досягнення стану сприйнятливої свідомості.
4. **Інтегральний ефект:** Правильна практика, заснована на філософському розумінні, одночасно призводить до:
- **Фізичного оздоровлення** (масаж органів, покращення гемодинаміки).
 - **Психологічної стабільності** (баланс вегетативної нервової системи через дихання, зниження стресу).
 - **Енергетичної наповненості.**
 - **Розширення свідомості.**

Висновок: Філософія східних гімнастик перетворює їх з набору фізичних вправ на потужні психодуховні технології. Вона пропонує **глибинну "карту реальності"**, яка об'єднує матерію та енергію, тіло та дух. Тренування в цій парадигмі стає актом самопізнання, гармонізації з законами Всесвіту та управління власними психофізіологічними процесами на найглибшому рівні.

ТЕМА 3. СУЧАСНІ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Лекція 3: Теоретичні основи саморегуляції: від біології до свідомості

Мета: сформувати в студентів системне розуміння саморегуляції як багаторівневого явища, що поєднує біологічні основи, психічні процеси та свідому активність суб'єкта.

Ключові поняття: саморегуляція, гомеостаз, контур регулювання, мета, модель умов, критерії успіху, суб'єктність.

1. Філософія саморегуляції: людина як автор себе

Саморегуляція в сучасному розумінні — це не просто набір технік, а філософія активного, свідомого життя. Вона знаменує перехід людини з ролі об'єкта, що лише реагує на зовнішні подразники, в статус **суб'єкта**, здатного ініціювати, будувати та

підтримувати власну цілеспрямовану активність. Це основа самовиховання та самореалізації — вільна діяльність, спрямована на вдосконалення фізичних, моральних та інтелектуальних якостей.

2. Біологічний фундамент: від клітини до психіки

Механізми саморегуляції глибоко вкорінені в природу всього живого. На **біологічному рівні** це властивість систем автоматично підтримувати стабільність (гомеостаз), наприклад, температуру тіла. Психічна саморегуляція є вищим рівнем, що використовує специфічні ресурси свідомості: мислення, уяву, волю. Вона реалізується через єдність енергетичних (ресурси), динамічних (процес) та змістовно-сміслових (ціль) аспектів.

3. Структура процесу свідомої саморегуляції

Процес свідомої саморегуляції можна уявити як замкнений інформаційний контур управління. За моделлю О.О. Конопкіна, він включає:

1. **Мета** прийнята суб'єктом.
2. **Суб'єктивна модель** значущих умов досягнення мети.
3. **Програма** виконавчих дій.
4. **Система критеріїв** успішності.
5. **Оцінка результатів та корекція** дій.

Висновок: Успішність будь-якої діяльності людини безпосередньо залежить від досконалості її процесів саморегуляції. Розуміння цієї структури є першим кроком до її розвитку.

Лекція 4: Когнітивно-емоційні стратегії та сучасні психотехнології

Мета: ознайомити студентів з основними сучасними методами саморегуляції, спрямованими на трансформацію думок, емоцій та стану свідомості.

Ключові поняття: когнітивна реструктуризація, усвідомленість (mindfulness), медитація, емоційний інтелект, рефлексія.

1. Когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal)

Наш емоційний стан часто визначається не подіями, а їхньою інтерпретацією. **Когнітивна переоцінка** — це свідомо зміна трактування ситуації

для зміни її емоційного забарвлення. Наприклад, виклик можна переосмислити як можливість для зростання, а не як загрозу. Цей метод є основою **когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)** і вимагає навички «спостерігача» за власними думками, їх аналізу та заміни нефункціональних переконань на більш адаптивні.

2. Медитація та практики усвідомленості (Mindfulness)

Усвідомленість — це базова людська здатність повністю перебувати в теперішньому моменті, без оцінного сприйняття. Її розвивають через медитацію, зосереджуючи увагу (наприклад, на диханні) і плавно повертаючи її, коли розум блукає.

Регулярна практика (навіть 10 хвилин на день) веде до:

- Зменшення руйнівного впливу автоматичних негативних думок.
- Кращого розпізнавання емоцій без ідентифікації з ними.
- Активації парасимпатичної нервової системи (відповідає за спокій).

3. Ведення щоденника та практика вдячності

Письмова практика — потужний інструмент самопізнання та саморегуляції.

- **Ведення щоденника** емоцій допомагає структурувати хаотичні переживання, виявити закономірності в реакціях і дистанціюватися від них. Дослідження показують його ефективність для зменшення симптомів тривоги.
- **Практика вдячності** (щоденне записування 3-5 речей, за які ви вдячні) систематично зміщує фокус уваги з нестач на наявні блага. Це формує нові нейронні зв'язки, сприяючи підвищенню загального рівня задоволеності життям.

Висновок: Сучасні когнітивно-емоційні техніки надають людині інструменти для перезапису автоматичних сценаріїв мислення та відчуттів, розвиваючи гнучкість психічних реакцій.

Лекція 5: Психофізіологічні методи та інтеграція в життя

Мета: навчити студентів технікам саморегуляції через вплив на фізіологічні процеси та показати шляхи інтеграції цих практик у професійну діяльність і особистісний розвиток.

Ключові поняття: психосоматика, діафрагмальне дихання, м'язева релаксація, самоспостереження, професійне вигорання, ресурсний стан.

1. Дихальні техніки: ключ до вегетативної нервової системи

Дихання — найшвидший спосіб вплинути на психофізіологічний стан. Свідоме сповільнення та поглиблення дихання активує **парасимпатичну нервову систему**, відповідальну за відновлення.

- **Техніка «4-7-8»:** вдих на 4, затримка на 7, повільний видих на 8. Видих, довший за вдих, — сигнал безпеки для мозку.
- **Діафрагмальне дихання:** дихання «животом», що сповільнює серцебиття і стабілізує тиск. Вправу можна виконувати лежачи, поклавши руку на живіт.

2. Методи м'язової релаксації

Емоційна напруга миттєво проявляється як м'язовий «зажим».

- **Прогресивна релаксація Якобсона:** послідовне сильне напруження та раптове розслаблення груп м'язів. Це тренує нервову систему розрізняти стани напруги та спокою.
- **Самомасаж та робота з тілесними відчуттями:** уважне «сканування» тіла допомагає виявити напругу та направити туди дихання або легкий самомасаж для розслаблення.

3. Інтеграція саморегуляції в особистісний та професійний контекст

- **Для протидії стресору:** Створіть персональний «екстрений набір» з 2-3 технік (наприклад, «4-7-8» + позитивне самовмотивування).
- **Для профілактики:** Впроваджуйте **регулярні «мікропрактики»** протягом дня (3 хвилин дихання, 5 хвилин усвідомленості).

• У професійній діяльності:

- **Для себе:** використовуйте техніки для швидкого відновлення між клієнтами, підтримки концентрації.
- **Для клієнтів/учнів:** навчайте їх простим методам (дихання, усвідомленості) для підвищення ефективності тренувань або навчання.

Висновок: Майстерність саморегуляції полягає в інтеграції різноманітних технік у повсякденне життя, перетворюючи їх на інструмент підтримки психофізіологічного благополуччя та професійної реалізації.

ТЕМА 4. ДИХАЛЬНІ ГІМНАСТИКИ

Лекція 6: «Дихальні гімнастики: мистецтво керування життєвою силою»

1. Вступ: Дихання як найпотужніший інструмент саморегуляції

Дихання — це єдина вегетативна функція, яку людина може свідомо контролювати. Через цей «міст» між свідомим і несвідомим ми отримуємо прямий доступ до роботи вегетативної нервової системи, емоційних центрів мозку та енергетичних ресурсів організму. Дихальна гімнастика — це не просто вправи для легень; це практика керування життєвою силою (праною, ци) і психофізіологічним станом.

Ключове питання лекції: Як свідомо зміна ритму, глибини та типу дихання здатна трансформувати наш фізичний стан, емоції та якість свідомості?

2. Фізіологічні основи впливу дихання на організм

Дихання безпосередньо впливає на три ключові системи:

Система організму	Механізм впливу дихання	Результат
Нервова система	Зміна балансу між симпатикою («бій або втеча») та парасимпатикою («відпочинок і засвоєння»). Повільне дихання з довгим видихом активує парасимпатичну систему.	Зниження стресу: зменшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, рівня кортизолу. Релаксація.
Серцево-судинна система	Зміна внутрішньогрудного тиску під час вдиху/видиху впливає на венозний поворот крові до серця (механізм « дихального насоса »). Поглиблене дихання підвищує сатурацію крові киснем.	Покращення гемодинаміки, стабілізація тиску, посилене живлення тканин киснем.

Психофізіологічний тренінг

Система організму	Механізм впливу дихання	Результат
Психічні процеси	Вплив на лімбічну систему мозку (емоції) та активність префронтальної кори (самоконтроль, увага) через зміну рівнів CO ₂ та O ₂ .	Стабілізація емоцій , підвищення концентрації, усунення тривоги, ясність свідомості.

Головний фізіологічний закон: Видих довший за вдих = активація парасимпатки та спокій. Вдих довший за видих = мобілізація (симпатика).

3. Філософська основа: роль дихання у східних практиках

Дихання розглядається як носій первинної енергії життя:

- **В йозі: Прана** (життєва сила), а **Пранаяма** — це мистецтво контролю над Праною через дихання. Мета — накопичити та перенаправити енергію.
- **У цигун та тайцзи: Ци** (енергія). Плавне, глибоке дихання «животом» (діафрагмою) культивує та зміцнює Ці.
- **Спільна ідея:** Дихання зв'язує тіло з розумом і Всесвітньою енергією. Контроль дихання — це контроль життя на глибинному рівні.

4. Огляд сучасних систем та методик дихальної гімнастики

4.1. Метод «Дихання 4-7-8» (доктора Ендрю Вейля)

- **Техніка:** Вдих носом на 4 рахунки → затримка дихання на 7 → повільний видих через рот на 8.
- **Механізм:** Класичне співвідношення для миттєвої активації парасимпатки. **Надзвичайно ефективно для засипання та зняття гострої тривоги.**
- **Практика:** Починати з 4 циклів, 1-2 рази на день.

4.2. Діафрагмальне (черевне) дихання

- **Техніка:** Вдих носом, розширюючи живіт (діафрагма опускається) → видих, повільно втягуючи живіт (діафрагма піднімається). Рух грудей мінімальний.
- **Механізм:** Максимально залучає нижні частки легень, де найефективніший газообмін. Масажує внутрішні органи.
- **Показання:** Базова щоденна практика для зниження базального рівня стресу, покращення травлення.

4.3. Когерентне (резонансне) дихання (HeartMath Institute)

- **Техніка:** Дихання з частотою 5-6 циклів на хвилину (вдих на 5 сек, видих на 5 сек). Оптимально для синхронізації ритмів серця (варіабельність) та дихання.
- **Механізм:** Призводить до **психофізіологічної когерентності** — стану високої синхронізації між серцем, мозком та нервовою системою.
- **Результат:** Підвищення ясності мислення, емоційної стійкості, здатності приймати рішення.

4.4. Методика Стрельникової (радянська, гімнастична)

- **Принцип:** **Короткий, різкий, шумний вдих носом у кінці руху, що стискає** грудину (нахили, обійми). Видих пасивний.
- **Механізм:** Інтенсивна вентиляція легень, «прокачування» великих об'ємів повітря. Тренує дихальні м'язи.
- **Показання:** Відновлення після захворювань (не в гостру фазу), загальне зміцнення, акторська та вокальна розминка. **Потребує обережності при гіпертонії.**

4.5. Східні практики: Наді Шодхана (Альтернативне дихання ніздрями)

- **Техніка:** Затиснувши праву ніздрю, вдих через ліву → затиснувши обидві, коротка затримка → відкривши праву, видих через неї. Потім вдих через праву, і т.д.
- **Філософський механізм:** Балансує потоки **Іда** (місячна, охолоджуюча, лівіша ніздря) та **Пінгала** (сонячна, активуюча, права ніздря). Вважається, що це прирівнює до балансу півкуль мозку.
- **Результат:** **Глибока концентрація**, баланс розуму, очищення енергетичних каналів (надій).

5. Критичний аналіз та протипоказання

- **Наукова критика східних моделей:** Концепції Прани чи Іда/Пінгала важко верифікувати науково. Проте фізіологічний ефект самих технік (наприклад, Наді Шодхана) підтверджений і може пояснюватися зміною тону вегетативної нервової системи та впливом на мозок через трійчастий нерв.

- **Абсолютні протипоказання:** Не проводити техніки із затримкою дихання при гіпертонії, глаукомі, черепно-мозковій травмі, під час вагітності без контролю лікаря.
- **Відносні протипоказання:** При бронхіальній астмі, ХОЗЛ, пневмотораксі — тільки під наглядом фахівця. Починати поступово.

6. Практикум: Складання індивідуального комплексу

Алгоритм для створення особистого 10-хвилинного комплексу:

1. **Активізація (2 хв):** Стрельниківське дихання (30-40 вдихів) або активне діафрагмальне дихання.
2. **Балансування (4 хв):** Наді Шодхана (5-7 циклів на кожную сторону).
3. **Глибока релаксація (4 хв):** Дихання 4-7-8 або когерентне дихання (5-6 циклів/хв) у положенні лежачи.

Засоби контролю: Використовуйте додатки для відстеження пульсу (ЧСС) або **капнографію** (вимірювання CO₂) для професійного контролю гіпервентиляції.

7. Висновок

Сучасна дихальна гімнастика — це синтез тисячолітньої мудрості та новітніх нейронаук. Вона надає нам **прямий, миттєвий і ефективний інструмент** для:

- **Швидкого втручання** при стресі чи паніці.
- **Системного оздоровлення** серцево-судинної та нервової систем.
- **Глибинного самопізнання** та доступу до станів підвищеної концентрації та спокою.

Контроль дихання — це контроль життєвої сили та власної психофізіологічної реальності.

Запитання для самоперевірки:

1. Поясніть фізіологічний механізм, за допомогою якого дихання 4-7-8 викликає миттєвий заспокійливий ефект.
2. Чим принципово відрізняється філософська мета Пранаями від методу Стрельникової?
3. Яку дихальну техніку ви порекомендуєте клієнту для швидкого зняття тривоги перед відповідальними переговорами, а яку — для щоденного регулювання емоційного фону?

ТЕМА 5. ГІМНАСТИКА ЙОГІВ

Лекція 7: «Основи гімнастики йогів: від фізичного тіла до просвітлення свідомості»

Мета: сформувати в студентів системне розуміння хатха-йоги як цілісної практики, що інтегрує тіло, дихання, розум та свідомість, і опанувати базові принципи безпечного виконання.

Ключові поняття: Асана, Пранаяма, Прат'ягара, Хатха-йога, Віньяса, Сутхи, Аумкара, Бандха.

1. Вступ: Йога — це не фітнес. Це філософія, втілена в русі

Гімнастика йогів, яку на Заході часто зводять до набору вправ на гнучкість — це лише видима частина айсбергу. Її правильна назва — **Хатха-йога** (санскр. «напруга, зусилля»), де «Ха» символізує сонячну енергію (Пінгала), а «Тха» — місячну (Іда). Мета — об'єднання цих протилежностей для пробудження вищої енергії (Кундаліні) та досягнення стану Йоги (єдності). Тому кожна асана — це не лише фізична поза, а **психоенергетична конфігурація**.

Міф розвінчується: Мета хатха-йоги — не здорове тіло, хоча воно є приємним побічним ефектом. Її справжня мета — **приготувати тіло та розум до медитації та стану Самадгі (просвітлення)**.

2. Філософські та фізіологічні принципи практики

2.1. Що таке «Асана» за текстами?

У «Йога-Сутрах» Патанджалі асана визначається дуже лаконічно: **«Sthira Sukham Asanam»** — «поза має бути **стійкою (стгіра)** та **зручною (сукхам)**». Це ключовий критерій якості.

- **Стгіра:** активність, тонус, вирівнювання, структура.
- **Сукха:** розслаблення, відчуття легкості, відсутність болю та напруги.

Ідеальна асана — це динамічна рівновага між зусиллям і не-зусиллям.

2.2. Фізіологія та енергетика асани

Кожна асана має цілісний вплив:

1. **Опорно-руховий апарат:** розтягує, зміцнює, вирівнює.
2. **Внутрішні органи:** через компресію, масаж та зміну тиску покращує перистальтику, кровообіг, дренаж лімфи.
3. **Ендокринна система:** стимулює роботу залоз (щитоподібної, надниркових, статевих).
4. **Нервова система:** балансує вегетативну нервову систему, впливає на певні нервові сплетення (чакри з енергетичної точки зору).
5. **Психіка:** розвиває концентрацію, волю, терпіння, сприйнятливість.

3. Техніка виконання асан: Класифікація та ключові принципи

3.1. Класифікація асан за типом впливу:

- **Пози стоячи (Врікшасана, Тріконасана):** розвивають силу, стійкість, вирівнюють поставу.
- **Нахили вперед (Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана):** заспокоюють нервову систему, розтягують задню поверхню тіла, покращують травлення.
- **Прогини назад (Бхуджангасана, Уштрасана):** тонізують, відкривають грудну клітку, покращують настрої, протипоказані при травмах спини.
- **Перевернуті пози (Сарвангасана, Халасана):** змінюють гравітаційний вплив, покращують мозковий кровотік, відновлюють, нормалізують гормони. **Вимагають суворого дотримання техніки безпеки.**
- **Скручування (Ардха Матсієндрасана):** «вичавлюють» органи, покращують гнучкість хребта, детоксифікують.
- **Пози рівноваги (Бакасана, Навасана):** тренують концентрацію та глибокі м'язи-стабілізатори.

3.2. П'ять ключових принципів безпеки та ефективності:

1. **Вирівнювання (Alignment):** М'язи та суглоби повинні знаходитися в оптимальному для анатомії положенні. **Приклад:** У Вірабхадрасані II (позі воїна) коліно над щиколоткою, не заходить всередину.
2. **Дихай!:** Дихання — провідник руху. Затримка дихання = напруга та ризик травми. Зазвичай видих супроводжує зусилля (нахил, скручування), вдих — розкриття (виходу з пози).

3. **Практика від центру до периферії:** Рух починається від центру тіла (живот, таз), а не від кінцівок. Це залучає глибокі м'язи (кора) та захищає суглоби.
4. **Контрольоване входження та вихід:** Кожна асана має чітку техніку входу, утримання та виходу. Різкі рухи неприпустимі.
5. **Слухай своє тіло (не біль!):** Больовий сигнал — це крик тіла про небезпеку. Практика повинна йти на межі можливостей, але не через біль. Йога — не змагання.

4. Дихання в практиці йогів (Пранаяма)

Пранаяма — четверта ступінь йоги, але в практиці хатха-йоги вона нерозривно пов'язана з асанами. **Без пранаями асана залишається лише гімнастикою.**

- **Уджжайї (Переможне дихання):** Тихий шиплячий звук у горлі за рахунок легкого стиснення голосової щілини. Це «дихання-якір», яке заспокоює розум, зігріває тіло та синхронізує рух з диханням у Віньасі.
- **Повне йогівське дихання:** Поєднує нижнє (діафрагмальне), середнє (реберне) та верхнє (ключичне) дихання в єдиний повний вдих та видих. Відновлює природну паттерн дихання.

5. Комплекси основних асан. Що таке Віньаса та Сур'я Намаскар?

- **Віньаса** — це динамічний потік, де асани з'єднуються за допомогою дихання та переходів (чатуранга, собака мордою догори/донизу). Це «медитація в русі».
- **Сур'я Намаскар (Привітання Сонцю)** — класична віньаса, яка розігріває тіло, пробуджує енергію та включає всі основні типи рухів (нахил, прогин, витягнення). Ідеальна розминка.

Приклад короткого комплексу для початківців (після розминки):

1. **Тадасана (Поза гори)** – центрування.
2. **Врікшасана (Поза дерева)** – рівновага.
3. **Уттанасана (Нахил стоячи)** – розтяг задньої поверхні.
4. **Адхо Мукха Шванасана (Собака мордою донизу)** – витягнення всього тіла.
5. **Бхуджангасана (Поза кобри)** – легкий прогин.
6. **Баласана (Поза дитини)** – відпочинок та розслаблення.
7. **Паванмуктасана (Витіснення вітрів)** – масаж живота.

8. **Шавасана (Поза мерця)** – завершальна релаксація.

6. Протипоказання та адаптація

Жодна асана не є універсально корисною! Критично важливо враховувати стан здоров'я:

- **Гіпертонія, глаукома:** уникати тривалих перевернутих поз, затримок дихання.
- **Травми спини, остеохондроз:** уникати глибоких нахилів і прогинів, працювати в амплітуді без болю.
- **Вагітність:** спеціальні програми, уникати тиску на живіт, скручувань, прогинів лежачи.

Правило: У разі сумнівів — консультація з лікарем та досвідченим інструктором.

7. Висновок: Інтеграція тіла, дихання та свідомості

Практика гімнастики йогів — це лабораторія для самопізнання. Через вирівнювання тіла (асана) та контроль дихання (пранаяма) ми вчимося керувати хаотичними хвилями розуму (читта-вритті). Регулярна практика веде до:

- **Фізичного здоров'я:** сила, гнучкість, витривалість.
- **Психічної стійкості:** здатність залишатися спокійним та зосередженим.
- **Енергетичної наповненості:** відчуття життєвих сил та гармонії.

Завдання для самоперевірки:

1. Поясніть за своїми словами принцип «Стгіра-Сукха». Як ви можете перевірити його дотримання у своїй практиці?
2. Розробіть безпечну послідовність з 5 асан для людини, яка скаржиться на біль у попереку (поясніть логіку вибору).
3. Чому перевернуті асани вважаються такими корисними і водночас вимагають обережності?

ТЕМА 6. ГІМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Лекція 8: «Основи гімнастики Тайцзицюань: Шлях м'якості, що підкорює твердість»

Мета: Розкрити філософські засади, принципи та техніку Тайцзицюань як мистецтва руху, самопізнання та ефективної системи психофізіологічної саморегуляції.

Ключові поняття: Тайцзи (Велика Межа), Ін-Ян, Ву Вей (не-втручання), Сун (розслаблення), Цзінь (внутрішня сила), Ці, Чень, Ян, 24 форми.

1. Вступ: Що таке Тайцзицюань — мистецтво, бойова система чи медитація?

Тайцзицюань (太極拳) — це не просто повільна гімнастика для літніх людей. Це одна з найвищих форм китайського внутрішнього (нейцзя) **бойового мистецтва (Ушу)**, що перетворилася на потужну оздоровчу та духовну практику. Дослівний переклад:

- **«Тайцзи» (Тайцзі)** — «Велика Межа», висший принцип, що описує взаємодію всесвітніх сил Ін та Ян.
- **«Цюань»** — «Кулак», символ бойового мистецтва.

Отже, Тайцзицюань — це **«Кулак Великої Межі»** — бойова система, заснована на всесвітніх космологічних законах. Її видима повільність приховує принципи ефективного застосування сили, а плавність рухів — стратегію ведення бою.

Сучасне тлумачення: Це медитація в русі, що інтегрує фізичне здоров'я, психологічний баланс та свідомість. Її головна боротьба — не з зовнішнім противником, а з внутрішніми: жорсткістю, напругою, розсіяною увагою та хворобами.

2. Філософський фундамент: Даосизм, Ін-Ян та принцип Ву Вей

Тайцзицюань — це філософія Дао, втілена в тілесній практиці. Її основою є три стовпи:

1. **Концепція Тайцзи (Великої Межі):** Все у Всесвіті народжується з взаємодії двох взаємозалежних і взаємоперетікаючих початків — **Інь** (темний, пасивний, м'який, сприймаючий) та **Ян** (світлий, активний, твердий, творчий). Завдання практика — відтворювати цю динамічну рівновагу в кожному русі.

2. **Принцип Ву Вей (Не-втручання, Не-зусилля):** Не пасивність, а дія в гармонії з природним ходом речей. У Тайцзи це означає **не опиратися силі супротивника, а приєднатися до неї, перенаправити її**. М'язова сила замінена на розуміння.
3. **Культивація Ци:** Мета рухів — пробуджувати, зміцнювати та гармонійно направляти життєву енергію (Ці) в тілі за каналами-меридіанами.

3. Стилi Тайцзицюань: від витоків до сучасності

Сформовані на основі сімейних традицій, основні стилі відрізняються ритмом, амплітудою та акцентами.

Стиль	Характеристика	Особливості для практики
Чень (陈氏)	Найдавніший. Поєднує повільні, м'які рухи з раптовими вибухами сили (фа цзінь) , спіральні скручування. Динамічний, найближчий до бойового застосування.	Складна координова, розвиває вибухову силу, контрастність.
Ян (杨氏)	Найпоширеніший у світі. Широкі, плавні, повільні рухи без різких прискорень. Амплітуда велика, стійки високі. Акцент на оздоровлення та доступність.	Ідеальний для початківців, літніх людей, реабілітації. Формує основу.
У/Ву (吴氏)	Середня амплітуда, нахил корпусу вперед-назад , компактні рухи. Більш вертикальні пози.	Розвиток чутливості до руху партнера, тонкий контроль балансу.
Сунь (孙氏)	Компактні, високі стійки, плинні кроки (крок вперед слідує за задньою ногою). Поєднує принципи Тайцзи, Сін'ї та Багуа.	Розвиток легкого, швидкого переміщення.

Стиль Ян став основою для створення спрощених комплексів, таких як «**24 форми Пекинського стилю**», який є стандартом для масового навчання.

4. Технічні принципи та основи руху

Виконання форм підпорядковується класичним «**Десяти принципам**» Ян Ченфу. Ось ключові з них:

1. **Сун (Розслаблення):** Найважливіший принцип. **Не розслаблення-обвисання, а відсутність зайвої, паразитної напруги**. М'язи працюють мінімально необхідним тонусом, що дозволяє Ці текти вільно, а суглобам бути гнучкими.
2. **Правильна структура та вирівнювання:**
 - **Макушка голови підвішена до неба.**

- **Хвіст копчика спрямований до землі.** Хребет витягнутий, натурально прямий.
- Плечі опущені, лікті «тонуть».

3. **Єдність всього тіла:** Рух ініціюється від ніг, керується попереком (поясницею) і виявляється в руках. Все тіло рухається як єдина система («Рухається одна частина — рухається все тіло; зупиняється одна частина — зупиняється все тіло»).

4. **Розділення Вагу (Інь та Ян у ногах):** Вага постійно розподілена між ногами (70/30, 60/40), але не 50/50. Це створює динамічну живу стійку, готову до руху.

5. **Зв'язок думки (І), енергії (Ці) та сили (Лі):** Набір (І) веде енергію (Ці), енергія викликає силу (Лі). Рух починається з усвідомленого наміру, а не з м'язового зусилля.

5. Техніка виконання комплексу «24 форми» (стиль Ян)

Цей комплекс — ворота у світ Тайцзи. Він вивчається поетапно:

Етап 1: Вивчення форми (Сін). Механічне запам'ятовування послідовності рухів, кроків, положень рук. На цьому етапі важливо вирівнювання та правильна траєкторія.

Етап 2: Витончення принципів (І). Впровадження в рух принципів Суна, єдності тіла, розподілу ваги. Рух стає ціліснішим.

Етап 3: Працюємо з Ці та духом (Шень). Додається внутрішня робота: координація з диханням (загально: вдих — на збір/підняття, видих — на випуск/опускання), уявлення потоку Ці, стан медитативної спостережливості.

Структура комплексу: Включає основні типи рухів:

- Відкриття/Закриття, Підняття/Опускання.
- Відтіснення, Відкочення, Натискання, Тягнення.
- Захист, Удар.

Дихання: Природне, глибоке, діафрагмальне. На початку не контролювати навмисно — дозволити йому природно узгоджуватися з рухом.

6. Вплив на організм та психофізіологічну саморегуляцію

Тайцзицюань — це ідеальна система для модуляції стресової відповіді.

Психофізіологічний тренінг

Рівень впливу	Ефект	Механізм
Фізичний	Покращує рівновагу та профілактику падінь, гібкість , силу ніг, роботу суглобів, масаж органів.	Повільні контрольовані зміни положення тренують вестибулярний апарат і глибокі стабілізатори.
Фізіологічний	Нормалізує тиск, покращує роботу серцево-судинної та нервової систем.	Сприяє переходу від симпатичної (стрес) до парасимпатичної (відпочинок) активності через дихання і Сун.
Психічний	Знижує тривогу, депресію, покращує сон, концентрацію , когнітивні функції.	Медитативний аспект: навчання фокусувати увагу на тілі та потоці руху заспокоює «внутрішній діалог».
Енергетичний	Відчуття життєвих сил, гармонії, «заземленості».	Практика направлення уваги всередину та гіпотетична регуляція потоку Ці.

7. Критика та обережності

- **Наукова критика:** Енергетичні концепції (Ці, меридіани) не мають безпосередніх анатомо-фізіологічних підтверджень. Проте, ефективність самої практики підтверджена дослідженнями в області нейронаук та психосоматики.
- **Протипоказання:** Важкі захворювання суглобів у фазі загострення, тяжка остеопороз, запаморочення. **Правило:** Практикувати без болю, уникати надмірного згинання в колінах.
- **Поширена помилка початківців:** Механічне копіювання форми без усвідомлення принципів Суна та вирівнювання. Це робить практику неефективною.

8. Висновок: Сутність Тайцзицюань

Сутність Тайцзицюань не в зовнішній формі 24 рухів, а у внутрішньому стані **розслабленої пильності, динамічної рівноваги та навмисленого руху**. Це практика, яка вчить:

- **Енергоефективності:** робити більше, витрачаючи менше сил.
- **Адаптивності:** залишатися врівноваженим та центрованим під час змін.
- **Глибинному слуханню:** себе, свого тіла та навколишнього середовища.

Це «перемога м'якого над твердим, повільного над швидким, внутрішнього над зовнішнім» — принцип, цінний не тільки в залі, але й у житті.

Запитання для самоперевірки:

1. Як принцип **Ву Вей** проявляється в техніці Тайцзи? Наведіть приклад з практики рукопашного застосування або повсякденного життя.
2. Чому розслаблення (Сун) є найважливішим і найскладнішим принципом, і чим воно відрізняється від звичайної розслабленості?
3. Які з фізіологічних ефектів Тайцзи ви вважаєте найбільш цінними для профілактики професійного вигорання у фахівців, що працюють з людьми?

ТЕМА 7. ГІМНАСТИКА ЦИГУН

Лекція 9: «Основи гімнастики Цигун»

1. Вступ: Філософія та етимологія практики

Цигун (氣功) — це давня китайська система практик, яка поєднує роботу з тілом, диханням та розумом для оздоровлення та розвитку. Етимологія слова розкриває його сутність:

- «**Ци**» (氣) — це життєва сила, що пронизує Всесвіт і тіло людини. Це не лише фізична енергія, а фундаментальна субстанція, що є основою життя.
- «**Гун**» (功) — означає роботу, вправність, досягнення, яке здобувається дисциплінованими зусиллями.

Отже, **Цигун** — це «робота з життєвою силою» або мистецтво її культивування.

Філософською основою Цигун є давньокитайське уявлення про світ та людину:

- Все існує в динамічній взаємодії протилежних і взаємозалежних сил **Інь** (темне, пасивне, жіноче) та **Ян** (світле, активне, чоловіче). Здоров'я — це стан їхньої рівноваги в організмі.

- Життєва сила **Ци** циркулює тілом за спеціальними каналами — **меридіанами**. За основною концепцією, порушення цього потоку веде до захворювань, а його нормалізація — до одужання.
- Практика спрямована на гармонізацію **Трьох Скарбів** людини: **Цзін** (життєва субстанція, основа), **Ци** (життєва енергія) та **Шень** (дух, свідомість).

Історично Цигун виник понад 4000 років тому, синтезувавши в собі впливи даосизму, буддизму та **Традиційної Китайської Медицини (ТКМ)**. Згодом він також був інтегрований у бойові мистецтва.

2. Основні принципи та цілі Цигун

Цигун має різноманітні цілі — від практично-оздоровчих до духовно-розвиваючих:

- Оздоровлення та лікування.** В рамках ТКМ Цигун є інструментом профілактики та корекції захворювань через відновлення вільного потоку Ці.
- Зміцнення тіла.** Практика сприяє гнучкості суглобів, силі, гарній поставі та енергійності.
- Психічна гармонія.** Концентрація на русі та диханні допомагає зняти стрес, емоційну втому, розвинути увагу та внутрішній спокій.
- Духовне самовдосконалення.** Це пошук внутрішньої гармонії, зв'язку з законами Всесвіту та культивуація «духовної Ці».

Принципи та підходи для досягнення цих цілей зведені в таблиці нижче.

Принцип / Аспект	Короткий опис
Розслаблення (Сун)	Усунення зайвої м'язової напруги для вільного потоку Ці.
Вирівнювання та структура	Правильна постава («макушка підвішена», плечі опущені) для оптимальної циркуляції енергії.
Глибоке дихання	Дихання животом, спрямоване в нижній центр — Даньтянь , для заспокоєння та наповнення силою.
Свідомий намір (Ї)	Рух керується увагою та образом, а не грубою м'язовою силою. «Розум веде тіло».
Єдність руху	Тіло рухається цілісно, від ступнів через ноги та поперек до кінцівок.
Регулярність	Найкращі результати дає постійна, навіть недовга, щоденна практика.

3. Види та різновиди Цигун

Сучасну практику можна класифікувати за кількома критеріями:

За характером активності:

- **Статичний Цигун (Цзо-гун):** Зосередження на утриманні певних поз, диханні та медитації. Яскравий приклад — **«Чжань Чжуан»** («Стояння стовпом» або «Поза дерева»), яка розвиває корінну силу та стійкість.
- **Динамічний Цигун (Дун-гун):** Виконання плавних, скоординованих рухів, часто у вигляді комплексів. Рух допомагає «розганяти» Ці.

За метою та інтенсивністю:

- **М'який (внутрішній) Цигун:** Акцент на релаксацію, оздоровлення та медитацію. До цієї категорії часто відносять **Тайцзицюань**, хоча це бойове мистецтво.
- **Жорсткий (зовнішній) Цигун:** Складніші практики, спрямовані на розвиток фізичної міцності, витривалості (наприклад, «Залізна сорочка») та здібностей демонструвати надзвичайну стійкість.

За походженням та школою:

- **Медичний (оздоровчий) Цигун:** Спеціальні комплекси для профілактики та корекції захворювань. Приклади: **«Ба Дуань Цзін»** («Вісім шматків парчі»), **«Лю Цзі Цзюе»** («Шість цілющих звуків»).
- **Бойовий (ву-шу) Цигун:** Розвиток швидкості, сили та невразливості для бойового застосування.
- **Даоський та буддійський Цигун:** Практики, спрямовані на духовне вдосконалення та трансформацію свідомості.

4. Поширені комплекси вправ для початківців

Комплекс «Ба Дуань Цзін» («Вісім шматків парчі»):

- Класичний оздоровчий комплекс, що складається з восьми порівняно простих вправ.
- **Мета:** покращення гнучкості, масаж внутрішніх органів, гармонізація потоку Ці по основним меридіанам.
- **Приклад вправи:** «Дві руки підтримують небо» — витягнення всього тіла вгору на вдиху для регуляції функцій селезінки та шлунка.

Комплекс «Чжань Чжуан» («Стояння стовпом»):

- Фундаментальна статична практика.
- **Мета:** розвиток корінної сили, зміцнення ніг, накопичення Ці в нижньому Даньтяні, тренування розуму та терпіння.
- **Виконання:** Утримання низької пози (наприклад, «Обіймання дерева») від кількох хвилин до години.

Комплекс «Вправа П'яти Тварин» (У Цінь Си):

- Вправи, що імітують рухи тварин (тигра, оленя, ведмедя, мавпи, журавля).
- **Мета:** зміцнення внутрішніх органів (згідно з теорією П'яти Елементів), розвиток гнучкості та координації.

5. Особливості дозування навантаження та безпека

- **Поступовість** — ключовий принцип. Починати потрібно з коротких занять (15-20 хвилин) та простих вправ, поступово збільшуючи тривалість та складність.
- **Регулярність** — важливіша за тривалість. Краще займатися щодня по 20 хвилин, ніж дві години раз на тиждень.
- **Самопочуття** — головний орієнтир. Практика не повинна викликати сильного болю, запаморочення чи виснаження. Дискомфорт у м'язах під час статичних вправ — норма, різкий біль — сигнал до зупинки.
- **Концентрація та спокій.** Заняття потребують психологічної готовності. Намагайтеся практикувати в спокійній обстановці, відпускаючи сторонні думки.

6. Критика та науковий погляд на Цигун

Критика Цигун часто стосується двох аспектів:

- **Енергетичні концепції (Ці, меридіани).** З точки зору сучасної доказової медицини, ці поняття довгий час не знаходили фізіологічного підтвердження. Однак дослідження показують, що вплив на «активні точки» викликає реальні біохімічні зміни в тканинах.
- **Надмірні твердження про ефективність.** Деякі прихильники приписують Цигун надприродні можливості. Важливо залишатися в межах розумного:

практика — це ефективний інструмент оздоровлення, реабілітації та психопрофілактики, а не панацея.

Науково підтверджені ефекти, які роблять Цигун цінним для психофізіологічного тренінгу:

- **Покращення балансу** та профілактика падінь.
- **Зниження рівня стресу**, тривожності, покращення сну.
- **Покращення функцій серцево-судинної** та дихальної систем.
- **Підвищення якості життя** при хронічних захворюваннях.

7. Висновок

Цигун — це унікальна система, що поєднує в собі глибоку філософську основу, практичні оздоровчі методи та шлях самопізнання. Для сучасного психофізіологічного тренінгу вона пропонує **інструменти несвідомого впливу через тіло**: через розслаблення, правильну структуру, дихання та концентрацію ми можемо глибоко модулювати стан нервової системи, емоційний фон та рівень енергії. Головна відмінність від західних підходів — **акцент на якості (як виконується рух)**, а не на кількості (скільки разів).

Як практикувати Цигун? Почніть з простого — зверніть увагу на своє дихання, постау, напругу в тілі. Спробуйте базовий комплекс. Саме **практика та власний досвід**, а не лише теорія, відкривають справжню цінність цього мистецтва для здоров'я та гармонії.

Питання для роздумів:

1. Як концепція Ці доповнює або відрізняється від західного розуміння фізіології та психології людини?
2. Чим практика Цигун може бути корисна саме вам у вашій професійній діяльності та особистому житті?
3. Які принципи Цигун ви вважаєте найбільш універсальними та придатними для інтеграції в буденність?

Якщо ви хочете розглянути конкретні комплекси вправ (наприклад, «Ба Дуань Цзінь») більш детально, або зрозуміти їх вплив на певні системи організму, я готовий поглибити цю тему

Рекомендована література

Основна

1. Арне Гофмана. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 43 с.
3. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник. Полтава : АСМІ, 2010. 240 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
5. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Київ : Літера, 2015. 207 с.
6. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.

Допоміжна

1. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів з використанням національних одноборств. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. 2024. № 4. С.9-35. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>
2. Косинський Е. О. Національні одноборства у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2025. 112с.
3. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М. Використання елементів національних одноборств у спеціальній фізичній підготовці спортсменів змішаних бойових мистецтв. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2023. № 17. С. 216-223.
4. Дишко О. Л., Косинський Е. О., Табак Н. В., Чиж А. Г. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк, 2022. № 4. С. 21-28.
5. Практична підготовка вчителя фізичної культури в контексті концепції НУШ» спеціальності 014.11.Середня освіта (фізична культура): досвід організації :

посібник / Уклад. : Н.Г.Денисенко, О.П.Митчик, О.Л.Дишко, Е.О.Косинський. – Луцьк :ФОП Мажула Ю.М., с 176 с.

6. Ткач Б.М. Застосування медитативних практик для корекції девіантної поведінки. Актуальні проблеми психології. 2016. № 14 (11). С. 193–204.
7. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations / K.C.R. Fox, M.L. Dixon, S. Nijeboer, M. Girn, J.L. Floman, M. Lifshitz and al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.
8. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*. 2018. № 8 (1). P. 1–10.
9. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M. Storms, T.L Simpson. *JAMA Netw Open*. 2021. № 4 (4). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/articleabstract/2778572>
10. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation / N.T. Van Dam, M.K. Vugt van, D.R. Vago, L.Schmalzl, C.D. Saron, A. Olendzki and al. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. № 1 (13). P. 36–61.
11. Olesia Dyshko, Natalia Bielikova, Anatolii Tsos, & Eduard Kosynskyi. The influence of the educational process on the psychological state of students and teachers in Physics Culture and sports during the war. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. 28(3), 102-107. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-3.001>