

Researchers have identified several key factors that contribute to the development and maintenance of personal resilience:

- the ability to make realistic plans and take purposeful actions to implement them;
- positive self-esteem and confidence in one's own strengths and abilities;
- communication and problem-solving skills;
- ability to manage strong impulses and feelings.

Researching and understanding the human capacity for psychological positive adaptation in adverse circumstances can help relevant experts develop special psychotechnologies for psychoprophylaxis and resilience development, and build the ability of Ukrainian residents and defenders to independently overcome stressful and dangerous situations.

О. Радько

ТЕХНОЛОГІЇ ДИХАННЯ ЦИ-ГУН ЯК ЕФЕКТИВНА ТА ДОСТУПНА МЕТОДИКА В ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

O. Radko

CHI-GUNG BREATHING TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE AND AFFORDABLE METHOD FOR OVERCOMING NEGATIVE MENTAL STATES

Сучасне життя громадян України сповнене тривоги, страхів та інших негативних емоційних переживань. Щодня на міста та села нашої країни летять шахеди, ракети, бомби, інші засоби масового ураження. І як би не говорили, що люди звикли до цього, щоразу коли лунає чергова тривога, серце починає прискорюватися в очікуванні трагічних подій, оскільки звикнути до ненормальних подій неможливо.

Такі щоденні стреси сильно впливають як на ментальне, так і на фізичне здоров'я людей. Негативного впливу, у першу чергу, зазнає серцево-судинна, ендокринна та шлунково-кишкова, нервова й дихальна системи. Сильні емоції з часом можуть трансформуватися в соматичні розлади, які руйнують захисні механізми організму людини. При сильному стресі відбуваються вегетативні здвиги в організмі: серце починає битися частіше, дихання пришвидшується, м'язи напружуються. Людина суб'єктивно починає відчувати себе погано, виникають тривога та страх. Свідомо вплинути на нормалізацію психічного стану можна застосувавши різноманітні тілесноорієнтовані технології, такі як керування диханням та м'язова релаксація.

Окрім традиційних технік повільного дихання, існує багато нетрадиційних напрямів саморегуляції психічного стану, які на початку 20–30-х рр. ХХ ст. увійшли в західне співтовариство з філософських шкіл індуїзму, буддизму, даосизму через застосування практичних технік оздоровлення організму, таких як йога та ци-гун. Так, за допомогою ци-гун лікують хронічні хвороби внутрішніх органів та можна здійснювати регуляцію психофізіологічного стану. У контексті нашої роботи функція ци-гун цікавить із-за можливості підвищення довільного контролю та регуляції процесом дихання, що є важливим чинником у контролі й керуванні стресом.

Найвідомішою системою ци-гун є комплекс вправ «8 шматочків парчі», який своєю історією сягає Х–ХІІІ ст. та вважається перлиною оздоровчого ци-гун за своєї простоти та неймовірну ефективність. Дослідження довели, що цей комплекс вправ

покращує стан дихальної системи й укріплює нервову систему, сприяє поліпшенню психічного стану, підвищує енергетичний баланс організму.

1. «Дві руки штовхають небеса» — вправа активує три частини тіла: пах, пупок та діафрагму. Потягуючись догори, людина розтягує міжреберні м'язи та м'язи живота. Вправа дозволяє відновлювати хребці шиї, вирівнює спину.
2. «Натягнути лук вправо та вліво» — ця вправа спрямована на укріплення нирок та попереку. При виконанні розтягується сухожилля, що відкриває канали рук для протікання енергії. Міцна стійка укріплює м'язи ніг, а «постріл з луку» розтягує м'язи спини та активує її різні зони.
3. «Руки натискають, нога підіймається» — вправа активує селезінку та шлунок. При чому сухожилля та м'язи розтягуються й укріплюються. Виконання цієї вправи сприяє масажу внутрішніх органів, активації активних крапок по боках тіла, що забезпечує гнучкість хребта.
4. «Погляд назад» — ця вправа приводить до руху шийних хребців як профілактика хвороби шиї, хребта та плечових суглобів. Відбувається балансування внутрішніх органів і викид зайвих емоцій.
5. «Пряма спина, нахили і похитування вправо та вліво» — вправа розрахована на заспокоєння, угамування емоцій, заземлення. Відбувається вплив на серцевий м'яз, посилюється циркуляція крові, вщухає біль у ногах.
6. «Штовхання вниз у землю» — вправа, яка сприяє зміцненню м'язів спини, нирок, підвищує імунітет та загальну енергію організму. Одночасно вона активує природний захист, який запобігає впливу негативних зовнішніх стимулів.
7. «Штовхання кулака з лютим поглядом» — вправа підіймає життєвий дух та посилює циркуляцію енергії в організмі. Допомогає відкрити канал печінки, яка відповідає за еластичність сухожилля, видаляє застій негативної енергії.
8. «П'яти підіймаються, руки падають вільно» — вправа спрямована на профілактику багатьох захворювань, впливаючи на внутрішні органи. Відбувається укріплення ніг у результаті напруження та розслаблення м'язів литок.

Для того щоб з'явився ефект від комплексу «8 шматочків парчі», усі вправи рекомендовано виконувати від 12 до 24 повторень, бажано зранку на голодний шлунок, регулярно 3–4 рази на тиждень. Тоді ця оздоровча методика ци-гун допоможе не тільки оздоровити людину, а й змінити ставлення до подій, що відбуваються навколо, себе та інших людей. Вона забезпечить організм інструментами, що будуть швидко повертати вас у нормальний психічний стан при стресових впливах, надасть впевненість, природний спокій, поліпшить роботу когнітивних процесів, зміцнить внутрішню силу. Це вкрай потрібні навички усім людям в умовах повномасштабної війни, щоб максимально зберегти своє ментальне та фізичне здоров'я.