

Комплексная интегрированная методика динамической медитации с дыханием буддистов при невротических реакциях

Омельяненко В.И.

Школа высшего спортивного мастерства, г. Николаев

Анотации:

Цель: обосновать комплексную интегрированную методику психологического воздействия на танцоров спортивных бальных танцев, разработанную на основе динамической медитации и «осознанного дыхания» буддистов, для ликвидации невротических реакций, повышения их профессионального мастерства и психоэмоциональной устойчивости. **Материал:** в исследовании приняли участие 20 танцоров с невротическими реакциями в возрасте от 40 до 50 лет. На 1 этапе исследования у всех испытуемых проверялась возможность концентрации внимания на дыхании во время исполнения спортивных бальных танцев. На 2 этапе проводилось обучение экспериментальной группы испытуемых (n=10) методике динамической медитации, применяемой в боевых единоборствах. Проводились как индивидуальные, так и групповые сеансы обучения. На 3 этапе в экспериментальной группе осуществлялось соединение динамической медитации с дыханием при исполнении танцев. На 4 этапе проводилось сравнение полученных результатов. **Результаты:** во время проведения 1 этапа исследования все испытуемые отмечали затруднение в концентрации внимания на дыхании через нос по методу буддистов и ухудшение техники танцев. Во время проведения 2 этапа исследования на обучение экспериментальной группы испытуемых методике динамической медитации потребовалось от 3 до 5 сеансов. На 3 этапе все испытуемые экспериментальной группы смогли контролировать индивидуальное дыхание через нос при исполнении танцев, без нарушения техники танцев. На 4-м этапе сравнительная оценка результатов показала, что в экспериментальной группе для снятия невротических реакций требуется от 3 до 7 тренировок. В контрольной группе такого эффекта не наблюдалось. **Выводы:** в ходе исследования доказано, что способ «осознанного дыхания» буддистской медитации может быть успешно совмещен с динамической медитацией. Без динамической медитации невозможно осуществлять длительную концентрацию внимания на дыхании при одновременном исполнении спортивного бального танца. Разработанный метод интеграции динамической медитации с «осознанным дыханием» буддистов обеспечивает улучшение психоэмоционального состояния танцоров, снимает невротические реакции, повышает качество исполнения спортивных бальных танцев.

Омельяненко В.И. Комплексна інтегрована методика динамічної медитації з диханням буддистів при невротичних реакціях. Мета: обґрунтувати комплексну інтегровану методику психологічного впливу на танцюристів зі спортивних бальних танців, розроблену на основі динамічної медитації і «усвідомленого дихання» буддистів, для ліквідації невротичних реакцій, підвищення їх професійної майстерності та психоемоційної стійкості. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 20 танцюристів з невротичними реакціями у віці від 40 до 50 років. На 1 етапі дослідження у всіх випробовуваних перевірялася можливість концентрації уваги на диханні під час виконання спортивних бальних танців. На 2 етапі проводилося навчання експериментальної групи випробовуваних (n=10) методикою динамічної медитації, застосовуваної в бойових единоборствах. Проводилися як індивідуальні, так і групові сеанси навчання. На 3 етапі в експериментальній групі здійснювалося поєднання динамічної медитації з диханням при виконанні танців. На 4 етапі проводилося порівняння результатів. **Результати досліджень:** під час проведення 1 етапу дослідження всі випробувані відзначали труднощі в концентрації уваги на диханні через ніс за методом буддистів і погіршення техніки танців. Під час проведення 2 етапу дослідження на навчання експериментальної групи випробовуваних методикою динамічної медитації знадобилося від 3 до 5 сеансів. На 3 етапі всі випробовувані експериментальної групи змогли контролювати індивідуальне дихання через ніс при виконанні танців, без порушення техніки танців. На 4 етапі порівняльна оцінка результатів експериментальної та контрольної груп показала, що для зняття невротичних реакцій в експериментальній групі випробовуваних було потрібно від 3 до 7 тренувань зі спортивних бальних танців. У контрольній групі такого ефекту не спостерігалось. **Висновки:** в результаті дослідження доведено, що спосіб «усвідомленого дихання» за буддистською медитацією може бути успішно поєднаний з динамічною медитацією. Без динамічної медитації неможливо здійснювати тривалу концентрацію уваги на диханні при одночасному виконанні спортивного бального танцю. Розроблений метод інтеграції динамічної медитації з «усвідомленим диханням» буддистів забезпечує поліпшення психоемоційного стану танцюристів, знімає невротичні реакції, підвищує якість виконання спортивних бальних танців.

Omelyanenko V.I. Complex integrated method of dynamic meditation with Buddhists' breathing in case of neurotic reactions. Purpose: to elaborate complex integrated method of psychological influence upon sport dancers in time of training on base of Buddhists' meditation "conscious breathing" for neurotic reactions elimination, professional skill improvement and psycho emotional stability advance. **Material:** twenty dancers at the age of 40-50 with neurotic reactions participated in the research. At the first stage of the research all the subjects' ability to focus attention at breathing during sports dancing performance was examined. At the second stage training in method of dynamic meditation applied for martial arts of the experimental group of 10 subjects was conducted. Both individual and group training sessions were held. At the third stage the experimental group joined dynamic meditation and breathing at dance performance. At the fourth stage the experimental group's results were compared with the control group's results. **Results:** at the first stage of the research all the subjects noted difficulties in focusing attention on Buddhists' nasal breathing and dance technique come-down. 3-5 sessions of training in method of dynamic meditation were necessary for the subjects of the experimental group at the second stage of the research. At the third stage of the research all the subjects of the experimental group could control their nasal breathing at dance performance without dance technique come-down. At the fourth stage the comparative evaluation of the results of the experimental and control groups revealed that it was necessary 3-7 sport dance practice sessions for elimination of the neurotic reactions. No such effect was observed in the control group. **Conclusions:** The results of the research prove that Buddhists' meditation "conscious breathing" may be joined with dynamic meditation successfully. It's impossible to focus attention continuously on breathing at time of sport dance performance. The elaborated technique of the integration of the dynamic meditation and Buddhists' "conscious breathing" provides improvement of dancers' psycho emotional state eliminates neurotic reactions, polishes sports dance performance.

Ключевые слова:

танці, медитація, дихання, невротическі реакції, тренування.

танці, медитація, дихання, невротичні реакції, тренування.

dances, meditation, breathing, neurotic reactions, training.

Введение.

В спортивной практике нередки случаи, когда наступает состояние так называемого пресыщения тренировками с проявлениями невротических реакций [6]. С целью недопущения подобных явлений программу тренировочного процесса строят с периодической сменой спортивных мероприятий и мест тренировок. Однако такой подход не гарантирует полного психологического комфорта спортсменам, испытывающим наряду с высокими физическими нагрузками также значительное психоэмоциональное напряжение. Невротические реакции у спортсменов могут появляться в результате «тревожного ожидания» перед соревнованиями, когда наблюдается бледность лица, рассеянность и суетливость [8]. Если спортсмен работает на пределе своих физических возможностей, он испытывает утомление, наступает ухудшение в спортивных результатах и как следствие – предпатологическое состояние, которое может перерасти в невротическое [10]. Невротизированные спортсмены, испытывающие физическую слабость, вынуждены покинуть спорт.

Спортсмены с невротическими реакциями зачастую конфликтны или стараются уединиться, что затрудняет их профессиональный контакт с тренером. Спортсмен отвечает на замечания грубостью и даже отказом выполнять тренировочное задание. Отсутствие психологического контакта между тренером и спортсменом приводит к тому, что спортсмен переходит в другой коллектив, где ему не избежать новых конфликтов до своего выздоровления, так как его болезненное состояние будет прямым источником новых проблем, которые рано или поздно вызовут невроз. Следует отметить, что с ростом социального напряжения в обществе все чаще и чаще встречаются случаи невротических реакций также у тренеров, это еще больше усугубляет их взаимоотношение со спортсменами.

Причиной невротических реакций могут быть психические перенапряжения, что проявляется в «стартовой лихорадке» когда спортсмен «сгорает», растратив свои силы еще до выступления [7]. Как известно, неврозы вызываются конфликтами и стрессами. Спортсмен может испытать стресс во время тренировок и соревнований.

Невротические реакции у спортсменов изучали психотерапевты (Б.М. Шерцис, 1970; Т.П. Фанагорская, 1971; Л.Д. Гиссен, 1975). Частым проявлением невротических реакций является психогенная анорексия – отсутствие аппетита в дни соревнований с появлением тошноты. Диссомнии проявляются в задержке наступления сна, ранних пробуждениях, поверхностном чутком сне, не приносящем ощущения отдыха. Появляется раздражительность, слабость, головные боли.

Невротические реакции лечат гипнозом, аутогенной тренировкой и медикаментозно. Аппаратные психотехнологии в психотерапевтическом процессе

могут использовать только специалисты с высшим медицинским образованием. В связи с тем, что медикаментозное и психотерапевтическое лечение психогений мало эффективно и продолжительно, то остается актуальной проблема обеспечения спортсменов психологической защитой от развития неврозов профилактическими мерами со своевременной ликвидацией невротической реакции [4].

Психотерапевтические технологии базируются на приемах нервно-мышечной релаксации (Э. Джекобсон, 1978), длительность занятий 15-45 мин., количество – 10-20 занятий.

Известен лечебный метод ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) К.П. Бутейко, который выполняется как в статическом (сидя) так и в динамическом состоянии (ходьба, бег) и направлен на уменьшение амплитуды дыхательных движений грудной клетки и живота с помощью волевых усилий. В практике спорта этот метод не нашел своего применения, так как волевые усилия спортсмен должен направлять не на дыхание, а на выполнение основной задачи соревнования. Этот метод можно использовать после тренировки, но он требует наличия свободного времени, которым очень дорожат спортсмены.

В буддизме распространен метод медитации «осознанное дыхание», при котором дыхание используется как объект концентрации. Требуется наблюдение за дыханием во время вдоха и выдоха. Начинаям рекомендуется для концентрации внимания производить счет, при этом дыхание замедляется. Требуется определенное усилие, чтобы сосредоточиться на дыхании, испытывая едва заметные ощущения на слизистой носа при прохождении воздуха. Дыхание буддистов успокаивает и оздоравливает человека, оно эффективно в состоянии покоя [5,8,12].

Известно, что танцы благоприятно воздействуют на психику больных с невротическими реакциями, но положительный результат наблюдается только при длительных занятиях [11,13-15].

Спортсмены не любят проводить психотренинг в свободное от тренировок время. Не у каждого спортсмена с невротическими реакциями хватает терпения и усидчивости с длительной концентрацией внимания на дыхании. Кроме того, чем шире невротическая симптоматика, тем труднее сконцентрировать внимание на дыхании. Достаточную степень концентрации внимания на дыхании можно создать с помощью динамической медитации.

Использование динамической медитации в боевых видах единоборства приводит к всестороннему физическому и психологическому совершенствованию индивида [3]. Под медитацией в боевых единоборствах Востока подразумевается состояние полного внимания к наименьшему сигналу и вместе с этим способность восприятия каждого такого сигнала одновременно с другими. Такая способность одновременного восприятия любого рода информации, поступающей извне, а также от различных систем организма, обеспечивает адекватную реакцию на условный или без-

условный раздражитель, что крайне необходимо для тех, кто занимается спортом.

Если медикаментозное лечение транквилизаторами вызывает торможение нейронов и снижение работоспособности, то динамическая медитация повышает активность нейронов головного мозга с повышением работоспособности.

В связи с вышеизложенным возникла острая необходимость в разработке методики, снимающей симптомы невротических реакций и одновременно улучшающей тренировочный процесс непосредственно в период тренировочных занятий.

Учитывая пользу медитации буддизма «осознанное дыхание», дающей успокоение нервной системы, нами предложено применить ее принцип дыхания в спортивных бальных танцах с одновременным использованием динамической медитации, так как танцор находится в постоянном движении. Новизна метода заключается в том, что динамическая медитация, взятая из боевого единоборства, осуществляется совместно с «осознанным дыханием» буддистов непосредственно в процессе тренировок по спортивным бальным танцам. Этим методом удаляются невротические реакции, совершенствуется техника танцоров и развивается взаимодействие между партнером и партнершей.

Работа выполнена согласно плана НИР школы высшего спортивного мастерства г. Николаева.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – разработать комплексную интегрированную методику психологического воздействия на лиц, занимающихся спортивными бальными танцами, применяя ее непосредственно во время исполнения композиции, в основу которой положить динамическую медитацию боевых единоборств и «осознанное дыхание» медитации буддистов для ликвидации невротических реакций, улучшения профессионального мастерства и повышения психоэмоциональной устойчивости танцоров.

Объект исследования – танцоры по спортивным бальным танцам категории сеньоры.

Предмет исследования – процесс комплексного интегрированного воздействия на нервную систему танцоров динамической медитацией, применяемой в боевых единоборствах, с «осознанным дыханием» медитации буддистов.

Для проведения исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Отобрать для участия в исследовании 20 танцоров с невротическими реакциями.
2. Обучить 10 танцоров экспериментальной группы методике медитации буддистов и методике динамической медитации.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование танцев и дыхания системы психотренинга буддистов непосредственно в процессе тренировочных физических нагрузок позволит ликвидировать невротические реакции, повысить психоэмоциональную устойчивость и профессиональное мастерство

танцоров. Осуществление такого дыхания возможно за счет динамической медитации.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, методы психологического воздействия.

Организация исследования: в исследовании брали участие 20 танцоров с невротическими реакциями по спортивным бальным танцам категории сеньоры в возрасте от 40 до 50 лет. Исследование проводилось в Школе высшего спортивного мастерства г. Николаева 2 раза в неделю во время тренировок по спортивным бальным танцам.

На 1 этапе исследования у всех испытуемых проверялась возможность концентрации внимания на дыхании во время исполнения спортивных бальных танцев. На 2 этапе исследования проводилось обучение экспериментальной группы испытуемых в количестве 10 человек методике динамической медитации, применяемой в боевых единоборствах, с использованием гипнотических внушений для ускоренного овладения методом. Использовались как индивидуальные, так и групповые сеансы обучения. На 3 этапе исследования в экспериментальной группе во время исполнения танцев проводилась динамическая медитация с дыханием по психотренингу буддистов. На 4 этапе исследования проводилось сравнение результатов, полученных в экспериментальной группе, с результатами контрольной группы.

Примеры с использованием разработанного метода:

Пример 1. Испытуемая Б. после смерти мужа проявляла жалобы на повышенную раздражительность, головную боль, нарушение сна. Применение метода в течение 7 танцевальных тренировок привело к восстановлению ее прежнего психологического состояния.

Пример 2. Испытуемая С. проявляла жалобы на повышенную утомляемость, частое головокружение, переживания за больного ребенка. В течение 7 сеансов ее самочувствие улучшилось. Ей было рекомендовано продолжать использование данной методики с целью поддерживающей психотерапии.

Пример 3. Испытуемая Ц. испытывала ухудшение аппетита, апатию, слабость. Улучшение общего состояния наступило в течение 3 сеансов.

Пример 4. Испытуемая Д. жаловалась на неуверенность в себе, сильное волнение перед началом танца. В течение 5 сеансов эти симптомы прошли.

Пример 5. Испытуемая Т. танцует в домашних условиях вариации и отдельные фигуры танцев, погружившись в состояние динамической медитации, и следит за потоками воздуха, проходящими через нос, по методике буддистов. Это дает ей успокоение с повышением настроения.

Результаты исследования.

Во время проведения 1 этапа исследования все испытуемые отмечали затруднение в концентрации внимания на дыхании через нос по методу буддистов и ухудшение техники танцев.

Во время проведения 2 этапа исследования на обучение экспериментальной группы испытуемых мето-

дике динамической медитации с помощью гипнотического внушения потребовалось от 3 до 5 сеансов.

На 3 этапе исследования все испытуемые экспериментальной группы смогли контролировать индивидуальное дыхание через нос при исполнении танцев без нарушения техники танцев.

На 4 этапе исследования была проведена сравнительная оценка результатов экспериментальной и контрольной групп. Она показала, что для снятия невротических реакций в экспериментальной группе испытуемых потребовалось от 3 до 7 тренировок по спортивным бальным танцам с использованием разработанного нами метода. В контрольной группе такого положительного результата не наблюдалось.

Во многих видах спорта дыхание у спортсменов протекает произвольно. Не все спортсмены во время тренировок могут контролировать свое дыхание и тем более управлять им по причине частых отвлечений внимания на основные действия по физической программе или по причине соскальзывания внимания на посторонние объекты. Концентрацию внимания на дыхании можно осуществлять, используя динамическую медитацию.

Если по методу дыхания Бутейко К.П. (ВЛГД) при ходьбе или медленном беге приходится с помощью усилий воли сдерживать амплитуду дыхательных движений, то по методике буддистов процесс изменения дыхания осуществляется самопроизвольно без каких-либо усилий со стороны индивида.

Метод «осознанного дыхания» буддистов выполняется сидя. В связи с тем, что для танцора имеет значение двигательная активность, совместно с дыханием использовалась динамическая медитация. Динамическая медитация позволяет осуществлять одновременный контроль за многими процессами, протекающими в организме, в том числе и за прохождением воздуха через нос, она обладает уникальным механизмом одновременного восприятия и рефлекторного адекватного реагирования на поступающую информацию. Она позволяет длительно концентрировать внимание на воздухе, проходящем через нос, во время произвольного акта дыхания. Попытки проведения дыхания буддистов во время тренировки без динамической медитации не давали ожидаемого эффекта.

Предлагаемый нами метод можно использовать при больших физических нагрузках. Если человеку большие физические нагрузки противопоказаны по состоянию здоровья, тогда рекомендуется использовать танцы европейской программы, такие как танго, медленный вальс, медленный фокстрот.

На обучение методике динамической медитации потребовалось от 2 до 5 занятий, гипноз использовался для вызывания телесных ощущений, характерных этому виду медитации, однако, как выяснилось, многие танцоры ранее уже испытывали аналогичные ощущения, даже не догадываясь о том, что это была динамическая медитация, которая возникала у них спонтанно. Они неоднократно ловили себя на мысли,

что в какой-то момент в танце переставали ощущать свое тело или слышать музыку, им казалось, что ноги сами танцуют или, что тело как бы растворилось в пространстве и т.п. Прослушав нашу информацию о динамической медитации, они лишь пополнили свои знания по данному вопросу.

Следует также отметить, что спонтанное проявление динамической медитации при плохом исполнении танца невозможно в виду того, что исполнители чувствуют скованность мышц, неуверенность в себе, чувство неудовлетворенности от движения, вследствие чего испытывают появление раздражительности.

Известно, что танцы благоприятно влияют на больных с невротическими реакциями, но результат наблюдается только при длительных занятиях. Не каждый спортсмен будет заниматься медитацией буддистов в свободное от тренировки время, не у каждого человека с невротическими реакциями хватит терпения и усидчивости для длительной концентрации внимания на дыхании, причем, чем более выражена невротическая симптоматика, тем труднее сконцентрировать внимание на дыхании. Достаточную концентрацию внимания можно обеспечить за счет динамической медитации. Медикаментозное лечение невротических реакций транквилизаторами снижает физическую работоспособность, вызывая торможение нейронов, что недопустимо в спорте. Медитация повышает активность головного мозга. Динамическая медитация не предназначена для ликвидации невротических реакций человека, она лишь снимает скованность, неуверенность, страх и улучшает мастерство спортсмена. Каждый человек согласится с тем мнением, что проведение динамической медитации в спортивном бальном танце выглядит более эстетически, чем осуществление динамической медитации в прыжках по методу Ошо или с использованием 15 минутного мычания. Во время мычания нужно ощущать, как вибрирует голова, горло, грудь и живот [2,9].

Метод медитации буддистов на основе «осознанного дыхания» приводит к успокоению нервной системы, расслаблению мышц, нормализует сон, он выполняется в состоянии полной неподвижности тела. Поскольку действующим началом медитации буддистов является дыхание, мы сделали попытку использования дыхания совместно с динамической медитацией по отношению к танцорам. Применение «осознанного дыхания» медитации буддистов не требовало затрат времени на его проведение, т.к. использовалось совместно с динамической медитацией непосредственно на тренировках по спортивным бальным танцам.

Преимущество метода состоит в том, что не требуется никаких усилий для концентрации внимания на дыхании. Это обеспечивается за счет динамической медитации, позволяющей вести наблюдение за многими ощущениями в организме одновременно и непосредственно во время тренировочного процесса без ухудшения технического мастерства спортсменов. Различные виды медитаций, в том числе и буддистов,

на основе «осознанного дыхания», способны снять невротические реакции после нескольких сеансов, но не у каждого спортсмена есть желание заниматься медитацией. А многие из них не придают никакого значения невротическим реакциям, считая их вариантом нормы. Известно, что динамические медитации в боевых единоборствах повышают техническое мастерство. Положительный механизм воздействия динамической медитации проявляется также и в танце. Если, например, в адрес поверхностного дыхания ВЛГД существует много критических замечаний, то положительное воздействие на организм человека «осознанного дыхания» буддистов доказано несколькими тысячелетиями. Если для дыхания по Бутейко требуется усилие воли, то для нашего метода никакого усилия не требуется, дыхание протекает естественным путем, за ним лишь необходимо наблюдать. Такое наблюдение за дыханием позволяет осуществить динамическая медитация непосредственно во время исполнения танцев.

На Востоке распространено множество видов дыхания, все они обладают определенными свойствами воздействия на человека. Например, пранаямы йогов

не только тренируют легкие, но и успокаивают нервную систему. Все эти виды дыхания предостоят еще дальнейшему научному изучению [1,9].

Выводы:

1. В результате проведенного исследования было доказано, что способ «осознанного дыхания» медитации буддистов может быть успешно совмещен с динамической медитацией боевых единоборств во время исполнения спортивных бальных танцев.
2. Без динамической медитации невозможно осуществлять длительную концентрацию внимания на произвольном дыхании при одновременном исполнении спортивного бального танца.
3. Разработанный нами метод интеграции динамической медитации с «осознанным дыханием» буддистов обеспечивает улучшение психоэмоционального состояния танцоров, снимает невротические реакции, повышает качество исполнения спортивных бальных танцев.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение влияния предложенной методики на спортсменов разных видов спорта.

Литература

1. Айегар Б.К. Пранаяма. Искусство дыхания / Б.К. Айегар. – Киев: София. – 1995. – 352с.
2. Бхагавад Шри Раджниш (Ошо). Библия Раджниша / Бхагавад Шри Раджниш. – т.4, кн.2, перев. с англ. Ф.Садыкова, С. Штеймана. – Москва: Либерис. – 1995. – 66с.
3. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства / С.Г. Гагонин. – СПб: ГАФК. – 1997. – 352с.
4. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – Москва: Физкультура и спор. – 1973. – 149с.
5. Ермакова Т.В. Классические буддийские практики / Т.В. Ермакова, Е.П.Островская. – СПб: Петерб. Востоковед. – 2001. – 292с.
6. Ильин Е.П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности / Е.П. Ильин // Психические состояния. – СПб: «Питер». – 2000. – С. 306-315.
7. Ильин Е.П. Предстартовое возбуждение. Состояние вдохновения. – СПб.: «Питер» – 2000. – С. 253-259.
8. Коротецкая Л.М. Буддизм Ваджраяны: философские основы, религиозные практики и распространение в России и Европе с конца 80-х гг. XX в.: дис. канд.наук. – Улан-Удэ. – 2010. – 211с.
9. Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов / Рамачарака. – Петроград. – 1916. – 94с.
10. Хромина Т.В. Методы регуляции неблагоприятных психических состояний / Т.В. Хромина. – Хабаровск: ДВГАФК. – 2010. – 142с.
11. Эндриус Т. Магия танца / Т.Эндриус. пер. с англ. – Москва: «REFL – book». – Киев: «Вак-леер». – 1996. – 256с.
12. Borup J. Buddhism in Denmark / J. Borup // Journal of Global Buddhism. – 2008. – vol.9. – p. 81-82.
13. Elizabeth A. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of torture / A. Elizabeth, L. Grey // American Journal of Dance therapy. – 2001. – vol.1(23). – p. 31-42.
14. Lewy F. The evolution of modern dance therapy. / F. Lewy // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 1988, vol. 59, pp. 34-41.
15. Pulinkala I. Integration of a professional dancer into college. Research in Dance Education. 2011, vol.12(3), pp. 259–275. doi:10.1080/14647893.2011.614331.

References

1. Ajegar B.K. *Pranaiama. Iskusstvo dykhanii* [Pranayama. Art of Breathing], Kiev, Sofia, 1995, 352 p.
2. Bkhagavat Shri Radzhnish (Osho). *Bibliia Radzhnisha* [Rajneesh Bible], Moscow, Libris, 1995, 66 p.
3. Gagonin S.G. *Sportivno-boevye edinoborstva* [Sports and martial arts], Sankt Petersburg, 1997, 352 p.
4. Gissen L.D. *Psikhologiya i psikhogigiena v sporte* [Psychology and mental hygiene in sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 1973, 149 p.
5. Iermakova T.V., Ostrovskaja E.P. *Klassicheskie buddijskie praktiki* [Classic Buddhist practices], Sankt Petersburg, 2001, 292 p.
6. Il'in E.P. *Obschnost' mekhanizmov razvitiia sostoianij monotonii i psikhicheskogo presyshcheniia pri raznykh vidakh deiatel'nosti* [Commonality of mechanisms for the development of monotony and mental states of satiety in different types of activities] *Psikhicheskie sostoianii* [Mental states], Sankt Petersburg, Peter, 2000, pp. 306-315.
7. Il'in E.P. *Predstartovoe vzbuzhdenie. Sostoianie vdokhnoveniia* [Prelaunch excitement. Condition of inspiration], Sankt Petersburg, Peter, 2000, pp. 253-259.
8. Koroteckaia L.M. *Buddizm Vadzhraiany: filosofskie osnovy, religioznye praktiki i rasprostranenie v Rossii i Evrope s konca 80-kh gg. 20 v.* [Vajrayana Buddhism: the philosophical foundations, religious practices and distribution in Russia and Europe since the late 80s. the twentieth century.], Cand. Diss., Ulan-Ude, 2010, 211p.
9. Ramacharaka. *Nauka o dykhanii indijskikh jogov* [Science of Breath Indian yogis], Petrograd, 1916, 94 p.
10. Khromina T.V. *Metody reguliatsii neblagopriatnykh psikhicheskikh sostoianij* [Methods of regulation of adverse mental states], Khabarovsk, 2010, 142 p.
11. Endrius T. *Magiia tanca* [Magic of dance], Moscow – Kiev, 1996, 256 p.
12. Borup J. Buddhism in Denmark. *Journal of Global Buddhism*, 2008, vol.9, p. 81-82.
13. Elizabeth A., Grey L. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of torture. *American Journal of Dance therapy*, 2001, vol.1 (23), p. 31-42.
14. Lewy F. The evolution of modern dance therapy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 1988, vol. 59, pp. 34-41.
15. Pulinkala I. Integration of a professional dancer into college. *Research in Dance Education*. 2011, vol.12(3), pp. 259–275. doi:10.1080/14647893.2011.614331.

Информация об авторе:

Омельяненко Владимир Ильич: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik @ ukr.net; Школа высшего спортивного мастерства г. Николаева; Ингульский спуск, 4, г. Николаев, 54001, Украина.

Information about the author:

Omelyanenko V.I.: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik@ukr.net; Mykolaiv Higher Sportsmanship School; Ingul descent, 4, Mykolaiv, 54001, Ukraine

Цитируйте эту статью как: Омеляненко В.И. Комплексная интегрированная методика динамической медитации с дыханием буддистов при невротических реакциях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2 – С. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513

Cite this article as: Omelyanenko V.I. Complex integrated method of dynamic meditation with Buddhists' breathing in case of neurotic reactions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.2, pp. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 08.11.2013 г.
Опубликовано: 28.12.2013 г.

Received: 08.11.2013
Published: 28.12.2013