

ВПЛИВ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ НА ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ ЛЮДИНИ

УДК 159.953: 159.952

Я. А. Корнійчук

З розвитком суспільства все більш актуальнішим стає питання роботи пізнавальних процесів. Велике значення має приділятися також для їхнього розвитку. Саме життя потребує володіти великими знаннями. Для прикладу можна проаналізувати такий факт, який свідчить, що вміст інформацій одного номера сучасного збірника перевершував набір інформацій, яку звичайна людина півстоліття тому отримувала за все своє життя. С кожним роком процес усе більше і більше розвивається, покращується технологія. Це потребує неабияких можливостей людського розуму.

Водночас ми маємо і негативні наслідки, адже оскільки в природі всі організми існують в постійному русі та постійно адаптуються до зовнішніх чинників, органи людини також мають здатність до адаптацій і не лише позитивних, а й негативних. Оскільки з розвитком інформаційних технологій людина, розуміючи, що наявний обсяг інформацій вона в не змозі опрацювати власними зусиллями, усе більше і більше вдається до інформаційних технологій, що примушує її деградувати. Адже психіка людини однією з найперших реагує на зовнішні подразники. У даному випадку реагування сигнальних систем погіршується. Не останню роль тут також відіграє і випромінювання технічних засобів.

На сьогодні зараз досить багато інформації, яку опрацьовує людина, є не завжди корисною. Досить часто вона дублюється, що також примушує людину застосовувати технічні засоби задля того, щоб розвантажити свій мозок від перевантаження [9].

Не останнє місце розвиток пізнавальних процесів займають у навчанні. У сучасній школі, наприклад останнім часом, навчальні програми змінюються досить часто, що, знову ж таки, пов'язано з розвитком суспільства. Якщо

згадати освіту Радянського Союзу, то навчальна програма майже не змінювалась упродовж кількох десятків років та була стабільною на всій території колишнього Радянського Союзу, що давало можливість отримувати всім бажаючим доступну, базову, загальну освіту. Зміни програми здійснювались лише з певних наук тоді, коли певні відкриття ставали звичайним явищем, доступним для всіх і потребували масового ознайомлення. Зараз деякі зміни відбуваються через декілька років. Це має негативні наслідки на засвоєння людиною базової інформації на високому рівні. Сьогодні більшість людей навчається працювати з комп'ютерами, уміючи з їх допомогою обробляти інформацію, усе менше і менше її запам'ятовуючи. А для дитини це має погані наслідки, адже отримавши вищу освіту, вона в майбутньому не зможе раціонально використовувати свої знання без допомоги технічних засобів. І це у кращому випадку. У гіршому може наробити великої шкоди [5].

Велике значення розвиток пізнавальних процесів має у військовій справі, оскільки під час виконання поставлених завдань не завжди є можливість використати технічні засоби, а завдання потрібно виконувати досить швидко і відповідальність досить висока. Для прикладу варто зазначити, що у другій половині ХХ століття в спецслужбах англійської розвідки були такі спеціалісти, які знали близько п'ятдесяти тисяч японських ієрогліфів (для порівняння – самі тогочасні високоосвічені японці спокійно обходилися близько десяти тисячами ієрогліфів). Це допомагало використовувати таких спеціалістів з досить високою ефективністю і, звичайно, не обходилося без спеціальних методів розвитку пізнавальних процесів [7].

Також велике значення має розвиток пізнавальних процесів у науково-дослідній діяльності. Наукові відкриття зараз відбуваються досить швидко, тому і опрацьовувати актуальну інформацію потрібно також з відповідною швидкістю. Крім того, вимоги до оформлення наукових робіт стали дещо іншими, ніж були раніше. Тому і перевагу буде мати та людина, в якій пізнавальні процеси розвинуто значно краще [2].

Як один із способів покращання розвитку пізнавальних процесів можна використовувати альтернативні оздоровчі системи, насамперед, східні оздоровчі системи. Їхня перевага полягає в тому, що вони мають глибокі традиції та перевірені не одним поколінням. Більшість із них гармонійно розвивають організм. Їх також застосовують для оздоровлення і лікування. При цьому впливають саме на причину захворювання, а не на наслідки, що спричиняє позитивний ефект.

Метою статті є характеристика впливу альтернативних оздоровчих систем на психіку людини.

Останнім часом виникло чимало методик щодо розвитку пізнавальних процесів, насамперед, пам'яті. Деякі з них базуються на покращанні сприйняття інформації. Оскільки всі пізнавальні процеси пов'язано між собою, то залучення більшої кількості даних впливає на ефективність роботи. Велике значення приділяється розвитку уваги, точніше взаємозв'язку увага-пам'ять. Є також методика розвитку пам'яті, яка отримала назву "мнемоніка". Вона потребує специфічної роботи мозку [9]. Наступна методика – це метод асоціацій, який ґрунтується на підбиранні певних асоціацій на основі подібності [2]. Досить популярною останнім часом є методика "ейдетика", тобто методика розвитку обраної пам'яті (від ейдос – образ). За цією методикою певній одиниці інформації підбирається відповідний образ. Також велике значення має залучення до сприйняття інформації якомога більше органів чуттів [5].

Людський мозок складається з кори великих півкуль: ліва півкуля відповідає за логіку, права – за образи. Максимального розвитку пізнавальних процесів людина може досягнути тоді, коли навчиться працювати обома півкулями одночасно. Більшість методик цього не враховують, а працюють переважно з однією півкулею. Слід зазначити, що у жінок домінуючою є права півкуля, у чоловіків – ліва. На Сході значно частіше використовують образи, ніж на Заході, але в специфічний спосіб. Це правило, звичайно, не стосується абсолютно всіх, бувають винятки. Однак навчитися працювати обома

півкулями одночасно досить нелегко, а тим більше робити це впродовж тривалого часу. Тому більшість методик і не є ефективними. Запам'ятовування в деяких методах є досить швидким, але не завжди довготривалим. Іноді це не досить важливо, але бувають випадки, коли це спричиняє певні проблеми. За допомогою східних альтернативних оздоровчих систем можна спробувати максимально залучити до роботи обидві півкулі. Крім того, за допомогою цих систем можна навчитися працювати з власною свідомістю, що звичайно робить роботу максимально ефективною [8]. Звичайно, можна застосувати альтернативні оздоровчі системи у поєднанні з іншими методами розвитку пізнавальних процесів, що буде мати значно більший ефект. Однак у статті хотілося б максимально визначити ефективність цих методик у чистому вигляді. Це, звичайно, зробити нелегко, оскільки багато методик розроблено саме на основі цих систем. Тому надалі наведемо деякі з них, які були систематизовані у певну методику.

Перш за все, слід зазначити, що під час повторювання певних мантр з індійської йоги робота півкуль врівноважується, що, звичайно, уже само по собі має велике значення. Для перевірки роботи пізнавальних процесів було застосовано такі системи, як 24 форма тайцзицюань, форма уцінсі та комплекс з хатха йоги [6].

Для початку слід охарактеризувати деякі елементи із хатха йоги, на основі яких було розроблено авторську методику щодо розвитку пізнавальних процесів. Цим елементам варто дати стислу характеристику, оскільки вони мають певні особливості техніки виконання у запропонованій методиці.

Сіржа сана (стійка на голові). Вихідне положення: основна стійка. Виконати присід, нахилити тулуб уперед, стати головою на підлогу, при цьому руки – у замок на потилицю під кутом 90 градусів. Розігнути ноги і виконати стійку на голові. Дозування: з кількох секунд поступово довести до 1 хвилини та перебувати до 10 хвилин. Важливе значення має тримання вертикального рівня. Необхідно звернути увагу на правильність дотику голови до підлоги [1].

Сарванг асана (поза для всіх частин тіла). Цю позу іноді називають позою свічки чи берізки. Вихідне положення – лежачи на спині. Спираючись на долоні рук, повільно підняти обидві ноги вгору, спочатку до вертикального положення, а потім трохи перевести їх в напрямку голови. Ривком викинути ноги вгору, підтримуючи корпус збоку руками. Підборіддя упирається в яремну ямку. Носки ніг витягнути вгору, тіло тримається на шиї і ліктях. Дозування: з 10 до 200 секунд [4].

Піщімот танасана. Вихідне положення – таке саме, що й у попередній вправі. На вдиху підняти руки вгору та назад. Покласти їх на килим за головою тильною стороною долонь до низу. На видиху виконати нахил уперед і захватити вказівними пальцями великі пальці на ногах, перебуваючи на затримці дихання. Вправа виконується від 1 до 3 разів [4].

Мітсіасана (поза риби). Лягти на підлогу на спину. Руки витягнути вздовж тулуба. Ноги, зігнуті в колінах, перебувають у сукхасані, падмасані (лотос) або ваджрасані. Якщо в падмасані, то руками захватити ступні, вигнути тіло так, щоб голова повністю вперлася в підлогу, увагу зосередити на щитовидній залозі. Перебувати до 1 хвилини. Вийти з пози потрібно поступово, лягти на підлогу [3].

Йога-мудра (поза йога) з першого варіанта падмасани. Вихідне положення – падмасана. Покласти руки за спину, на поперек, узявши себе лівою рукою за зап'ястя правої руки (для чоловіків) або правою рукою – за зап'ястя лівої руки (для жінок). Зробити спокійний вдих через ніс. Разом зі спокійним видихом через ніс почати підтягувати живіт, повільно нахилити тулуб та голову вперед і вниз, намагаючись головою торкнутися килима, сідниці не відривати від килима. Залишатися в цьому положенні на затримці подиху після видиху. Увагу спрямувати на внутрішні органи, розташовані в області живота. Потім зі спокійним, повільним вдихом через ніс повернутися у вихідне положення. Вправа виконується від 1 до 3 разів [4].

Бгастріка. Вихідне положення – сидячи в сукхасані чи ардгападмасані, чи в будь-якому варіанті падмасани. Долоні покласти на коліна (пальці рук

разом). Тулуб, голова та шия складають одну пряму лінію. Дивитися прямо перед собою. Вправа складається з різких видихів і вдихів, що робляться у швидкому темпі. Видих та вдих вважається за 1 раз. Вправа виконується від 5 до 15 разів. Увагу спрямувати на спинний мозок.

Вихідне положення – таке саме, що й у попередній вправі. Накласти на праве крило носа великий палець правої руки, тобто закрити праву ніздрю. Інші пальці підняти вгору і з'єднати разом. Почати дихати, як і у попередній вправі.

Вихідне положення – таке саме, що й у попередній вправі. Закрити ліву ніздрю великим пальцем лівої руки та почати дихати, як у попередній вправі, але через праву ніздрю.

Вихідне положення – таке саме, що й у попередній вправі. Дихання здійснюється поперемінно: один раз вдих і видих через ліву ніздрю, потім видих та вдих через праву ніздрю. Вправа виконується від 5 до 15 разів.

Капалабгати. Вихідне положення – сукхасана або падмасана. Зробити кілька глибоких видихів і вдихів. Під час вдихання діафрагма підштовхує легені вгору, а живіт припускається до хребетного стовпа. Завдяки методичному рухові діафрагми вгору та вниз повітря надходить до легенів. Більше уваги приділяють видихові, ніж вдихові. У першому циклі передбачено 10–15 поштовхів. Після 10 поштовхів глибоко вдихнути повітря і затримати якнайдовше. Спочатку зробити 3 цикли (по 10 поштовхів), поступово збільшувати до 5–6 циклів по 20–25 поштовхів.

Удіяна бандга (черевний замок). Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи рівнобіжні. Зробити спокійний вдих та видих через ніс. Затримати дихання. На паузі після видиху нахилити тулуб під кутом 45 градусів. Руки впираються в стегна. При цьому великі пальці рук покласти на пахові згини, а інші пальці – разом назовні стегон. Втягнути живіт якомога сильніше. Увагу спрямувати на сонячне сплетіння. Залишатися в цьому положенні доти, доки не захочеться вдихнути. Вправу виконувати від 1 до 3 разів.

Коти шактивардхак (вправа для зміцнення попереку). Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи паралельно. На вдиху підняти руки в гору, на видиху опустити і виконати нахил уперед, намагаючись покласти долоні на землю так, щоб мізинці рук торкалися великих пальців ніг. Коліна не згибати. Зробити видих та затримати його в цьому положенні на паузі після вдиху. Потім одночасно підняти руки, голову, тулуб і з видихом опустити руки. Вправа виконується від 1 до 5 разів.

Смарана шакти-вікасак (вправа для розвитку пам'яті). Вихідне положення – основна стійка, але дивитися на підлогу на 1,5 м від пальців ніг. Для перевірки правильності нахилу голови поставити праву долонь ребром на ключицю та нахилити голову так, щоб торкатись підборіддям. Зробити плавний вдих через ніс. Потім швидкий видих через ніс, а далі – короткий вдих через ніс. Вдихи і видихи виконувати у швидкому темпі. Вдих та видих рахується як 1 раз. Кількість повторити від 10 до 25. Увагу спрямувати на перенісся.

Медха шакти – вікасак (вправа для розвитку інтелекту). Вихідне положення – основна стійка, але голову нахилити вперед так, щоб підборіддя було притиснуто до яремної ямки. Дивитися вниз. Спина пряма. Зробити вдихи і видихи, як у попередній вправі, і такої ж кількості.

Каполя шакти вардхак (вправа, яка сприяє омолодженню щік). Вихідне положення – основна стійка. Зробити спокійний вдих та видих через ніс. Затиснути великими пальцями крила носа, а інші пальці з'єднати і розсунути. Витягнути губи в трубочку та зробити короткий і різкий вдих через щілину в губах. Якнайбільше роздути щоки. Зробити підборідний замок. Виконати затримку дихання до відчуття дискомфорту. Вийти з пози: підняти голову, опустити розслаблені руки і зробити спокійний видих через ніс. Вправа виконується 1 раз. Через 10 днів додавати по 1 секундні. Увагу спрямувати на головний мозок.

Карна шакти вардхак (вправа для поліпшення слуху). Вихідне положення – основна стійка. Зробити спокійний вдих та видих через ніс. Великими пальцями затиснути вуха, натиснувши на козелки вух, а середніми закрити

крила носа. Потім зробити такий самий вдих, як у попередній вправі. Виконати підборідний замок, а вказівними пальцями закрити очі. Затриматись у цьому положенні до відчуття дискомфорту. Вийти з пози: вирівняти голову, відкрити очі і вуха, опустити руки. Вправа виконується 1 раз з додаванням кожні 10 днів по 1 секунді.

Какі мудра (поза ворони). Вихідне положення – основна стійка. Зробити спокійний вдих та видих через ніс. Витягнути губи трубочкою, зробити короткий різкий вдих через щілину між губами. Потім частину повітря, що залишилося в роті, проковтнути. Затримавши дихання, виконати підборідний замок. Дивитись униз. Увагу спрямувати на статеві органи. Для виходу з пози підняти голову і зробити видих через ніс. Вправа виконується від 1 до 3 разів.

Кундаліні шакти вардхак (вправа, що розвиває потенціальну силу кундаліні). Вихідне положення – основна стойка. Розслабити ліву ногу та, різко зігнувши її в коліні, ударити п'яткою по лівій сідниці. Намагатись, щоб стегно зберігало вертикальне положення. Потім те саме зробити правою ногою. Вправу виконувати у швидкому темпі. Дихання – вільне, через ніс. Удар лівою і правою п'яткою вважається за 1 раз. Вправа виконується від 10 до 25 разів. Увагу спрямувати на копчик.

Ватнарі санстхан шакти вардхак (вправа для хребта). Вихідне положення – сидячи на килимі, підтягнути обидві ступні до тулуба. Ноги зігнути в колінах. Руками щільно обхопити ноги за щиколотки. Стопи з'єднати, коліна притиснути одне до одного. Правою рукою вхопитись за ліву щиколотку, а лівою – за праве зап'ястя. Голову наблизити до колін. Різко та швидко відкинутись назад на спину, а потім так само різко і швидко повернутись у вихідне положення. Дихання – вільне через ніс. Увагу спрямувати на хребет. Вправа виконується від 5 до 10 разів.

Халь-асана (поза плуга). Вихідне положення – лежачи на спині. Вправа має три варіанти.

Перший варіант. Зробити спокійний вдих через ніс. Одночасно почати повільно піднімати обидві ноги нагору, спираючись на долоні рук, перевести їх

у бік до голови та торкнутись кінчиками пальців ніг килима за головою. Торкання носками ніг килима збігається із закінченням видиху. Залишатись у цьому положенні на паузі після видиху. Увагу спрямувати на внутрішні органи живота. Потім одночасно зі спокійним видихом через ніс повернути ноги у вихідне положення. Варіант виконується один раз.

Другий варіант виконується, як і перший, але після дотику кінчиків пальців ніг килиму руки не згибати в ліктях, а покласти за голову долонями вгору. Вихід з пози починається з повернення у вихідне положення рук, а потім і ніг. Вправа виконується один раз.

Третій варіант виконується так само, як і перший, але після дотику кінчиків пальців ніг килима за головою руки зігнути у ліктях та покласти пальці рук під шию. Вихід з пози починайте з повертання у вихідне положення рук, а потім і ніг. Вправа виконується один раз [4].

Для визначення ефективності впливу цієї авторської методики було застосовано наступні тести за допомогою таблиці Шульте, а саме: квадратна таблиця, поділена на 25 частин, в якій в довільному порядку було написано числа від 1 до 25. Завдання тесту – за якомога менший час знайти всі числа, спочатку в послідовному порядку, а потім у зворотному. Результат додавався та ділився на 2. Таким способом визначалася увага.

У другому тесті визначався час запам'ятовування подібних таблиць з 25 чисел.

У третьому тесті той, хто тестувався, запам'ятовував максимальну кількість слів, логічно не пов'язаних між собою, які йому диктували з проміжком у 5 секунд. Завдання тесту – відтворити максимальну кількість із 20 слів (одиниць) у послідовному порядку.

Результати наведено у таблиці, з якої ми бачимо, що за 20 місяців занять за зазначеними вище системами було отримано: розвиток концентрацій уваги за тестом № 1 на 20 секунд; покращання швидкості запам'ятовування за тестом № 2 – на 4 хвилини; покращання кількості запам'ятовування інформації з однократного сприйняття за тестом № 3 – на 5 одиниць. Варто зазначити, що

тестування відповідних систем відбувалося у максимально чистому вигляді, тобто без застосування спеціальних методів щодо розвитку відповідних пізнавальних процесів (використовувались лише оздоровчі методи). Звичайно, якщо поставити за мету отримання високих результатів і використати комплексне поєднання цих систем та спеціальних методик щодо розвитку пізнавальних процесів, то можна досягти значно більших результатів.

Таблиця

Ефективність розвитку пізнавальних процесів

№ п/п	Тест № 1, секунди	Тест № 2, хвилини	Тест № 3, кількість одиниць
Спостереження	75	7	7
Через 20 місяців	55	3	12

Отже, ми бачимо, що альтернативні оздоровчі системи Сходу мають доволі таки серйозний вплив на пізнавальну діяльність людини. Їхня перевага полягає в тому, що вони не лише допомагають нормалізувати роботу самих пізнавальних процесів, які працюють з різними прошарками людської свідомості. Ці методики мають досить ефективний вплив на нормалізацію діяльності людської психіки, при цьому не приносячи ніякої шкоди для організму.

Проведене спостереження довело можливість розвитку певних пізнавальних процесів за допомогою оздоровчих систем. При цьому слід зазначити, що ці системи гармонійно впливають на розвиток людини.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку є дослідження ефективності впливу цих оздоровчих систем на функції певних систем організму.

Список використаної літератури

1. Айенгар, Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М. : Меси XXI, 1993. – 527 с.

2. Бьюзен, Т. Усовершенствуйте свою память / Т. Бьюзен ; [пер. с англ. Е. А. Самсонов]. – Мн. : ООО “Потуррм”, 2003. – 240 с.
3. Вішнудевананда, Свами. Повна ілюстрована книга йоги / Свами Вішнудевананда. – К. : Здоров’я, 1992. – 193 с.
4. Зубков, А. Йога в меняющемся мире / А. Зубков. – Физкультура и спорт. – 1990. – №1–12.
5. Матюгин, И. Ю. Как развить хорошую память / И. Ю. Матюгин, Е. Л. Желаева, Е. И. Чакаберия, И. К. Рыбникова. – М. : РИПОЛ класик, 2001. – 416 с.
6. Морозинський, В. Й. Методика викладання гімнастики й оздоровчої роботи / В. Й. Морозинський. – Рівне : Міжнародний університет, РЕГІ імені академіка Степана Дем’янчука, 2004. – 375 с.
7. Операции военной разведки / автор-составитель В. В. Петров. – Мн. : Литература, 1998. – 640 с.
8. Островський, Е. П. Классическая йога (“Йога Супара” Падандісамі “В’яса – Бхашья”) / Е. П. Островський, В. И. Рудой. – М. : Российская академия наук, Институт востоковедения, 1992. – 260 с.
9. Самюел, М. А. Навыки мышления для менеджера / Мэлоун А. Самюэл. – Ростов на Дону : “Феникс”, 1997. – 320 с.

Рецензент: кандидат педагогічних наук, доцент Мельник В. В.