Автор: Sazar
17.12.2013 20:01 -

Йоговская адаптация

Ни для кого не секрет, что чем больше контраст между температурой окружающей среды и температурой тела, тем больше активизируются процессы обмена веществ и терморегуляции организма, от которых зависит способность жить, не болея, в любых климатических условиях.
К болезням приводят такие нарушения гомеостаза человека, с которыми не способны справиться его механизмы адаптации.
С помощью же регулярных тренирующих воздействий можно дозированно влиять на гомеостаз, постепенно развивать способность адаптироваться ко все большим отклонениям от его нормы и при этом не болеть. На этом принципе тренировки основываются почти все методики адаптации — такие, как закаливание холодом, жарой, солнечной радиацией и т. п. Но существует и другой принцип, позволяющий адаптироваться к окружающим «внешним» условиям не за счет тренировки, а за счет сознательной гармонизации внешних окружающих условий и внутренних процессов организма только волевым управлением.
Если «моржи» купаются в ледяной воде регулярно и таким образом поддерживают свою натренированную закалку, то йоги могут не купаться в холодной воде несколько месяцев, но при необходимости настроить себя на гармоничное взаимодействие с окружающей средой, искупаться в ледяной воде и не заболеть благодаря своей способности изменяться усилием воли. При этом они настраиваются на ритмы природы в данную пору года или качества стихии в данный момент времени и психически сдвигают «внутренние» энергетические процессы своего организма так, чтобы они соответствовали «внешним» условиям.
Часто для такой психической настройки йоги используют специальные типы дыхания, ускоряющие изменение «внутренних» ритмов. Например, перед тем как войти в ледяную воду, они со вдохом поднимают руки вверх над головой, задерживают дыхание и на остановке после вдоха опускают руки перед грудью вниз, перемещая воздух из грудной полости в брюшную и наполняя таким образом энергией нижние центры. Далее они делают выдох, при котором субъективно не ощущается потеря полученной энергии. Затем следующий вдох с подниманием рук над головой и т. д. Так совершаются несколько циклов дыхания, после чего йоги решительно идут в ледяную воду и окунаются в нее обязательно с головой.
Способность йогов долгое время пребывать в ледяной воде или сушить в мороз на спине несколько влажных простыней подряд свидетельствует о мощности обмена веществ и энергетических процессов организма. И их, на первый взгляд, эксцентричные соревнования на самом деле имеют глубокий смысл.
Используя подобные йоговские техники самостоятельно, необходимо помнить, что теплоотдача в воде происходит очень быстро. И для того чтобы избежать все-таки возможных заболеваний, никогда не следует переоценивать своих реальных

психоэнергетических возможностей и всегда нужно ориентироваться на интуитивное чувство здравого смысла.