

Методите за психотренинг и психофизическа саморегулация в източните култури са разнообразни и много ефективни. Те дават възможност на човека да се противопоставя активно на влиянието на неблагоприятните и агресивните фактори на заобикалящата го среда и са действено средство при психофизическата подготовка за различни видове практическа дейност.

Изучаването на бойни изкуства в тяхната традиционна за Изтока цялост показва, че тези системи имат универсален характер и са насочени към хармонизация на човека с природата и обществото.

Овлабяването на тези методи и тяхното използване съществено повишава продуктивността на конкретна-

В тайните религиозни общества връзката между външния свят и психофизическото състояние на човека се трансформира в по-прост и понятен архаичен модел на магическо въздействие върху обекта посредством овладяване на свръхестествени способности. Според този модел свръхестествените сили могат да бъдат подарени само от свръхестествени същества. Задачата на наставника е само да подбере надарените с „особен“ дар хора от общата маса.

В съвременните условия тази мистифицираност може значително да затрудни научната интерпретация на културно-психологическото наследство на източните народи. Това обаче не е повод да се отрича положителният принос на духовната култура на страните от Изтока. За-

ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ТРЕНИРОВКА

за формиране
на личността
в източните
културни
традиции

ДОБРОМИР
ДРУМЕВ

та практическа дейност. Човек може да постигне подобър тип реагиране на емоционални стимули, по-висока степен на гъвкавост, надеждност на системите за поддържане на живота. Умението да управлява своите психофизически реакции, изработено в резултат на продължителни психорегулиращи тренировки, позволява на човек в екстремални ситуации да активизира и мобилизира потенциалните възможности на своя организъм, да разкрие и да освободи резервите си за адаптация, за по-активно реагиране на агресивните въздействия на външната среда.

Ефективността на тези методи, отговарящи на реални жизнени потребности, нагледно се потвърждава от многовековната практика. Всестранното развитие и усъвършенстване на разработените в средновековен Китай методики способстват за проникването на китайските културно-психологически традиции в Япония. Там те встъпват в активно взаимодействие с местните традиции. Типичен е примерът с разпространението на Чан (на японски Зен) Будизма от Китай в Япония, станало с края на XII в.

Основите на Зен учението са използвани от самураите в качеството на основа за изграждане на моралния кодекс на японските воители (Бушидо). Този кодекс е почти идентичен с доктрината на Зен за живота и смъртта и признава рицарството като учение за праволинеен и безстрашен стремеж за възвръщане във вечността.

В сферите на духовния живот на народите от Изтока тези методи, рационални по своята същност, са били подчинявани на религиозно-мистични цели. Механизмът на въздействие им е основан на напълно реални психофизически състояния и процеси, но ефектът от тяхното въздействие се мистифицира и интерпретира в духа на различни религиозно-идеалистически, окултни и мистични учения.

това оценката на тези културно-психологически традиции изисква прецизността на научния подход, както и при анализа на други феномени от източната култура.

Ефективната реализация на професионалните знания и навики на човека в екстремални условия зависи от възможностите му да управлява своето психофизическо състояние. Това се разкрива при професиите, характеризиращи се с условия на интензивни стресови фактори, остър дефицит от време, необходимост от максимално бързо и правилно решение на ситуационните задачи при недостатъчна или неопределена информация. При тези условия резултатността на продуктивността се намират в пряка зависимост от метода за моделиране на външната среда, а също от метода за активизация на творческото мислене.

В традиционен Китай широко разпространение получава системата за психофизическа тренировка, подразделяща се на относително самостоятелни системи с общо название „у-шу“ (кунг-фу). Тази система с неразделен елемент от културата на психическата дейност е тясно свързана с религиозно-философските, социокултурните и политическите традиции и институции на стария

Китай. Тя изпълнява психотерапевтични възпитателни, профилактични, общооздравителни и други функции.

В Европа широко се използва методът на автогенна тренировка. И. Шулц разработва този метод върху основата на индийските йога-системи. Автогенната тренировка е метод на психотерапията, психопрофилактиката и психохигиената, предназначен да повишава възможностите за саморегулация на произволните функции на организма.

Използването на този метод в екстремални условия е крайно затруднено, тъй като той е ориентиран към релаксация, а не към активация. Автогенната тренировка е ефективна при стресови ситуации, но постигнатата чрез нея релаксация прави невъзможно действието в самия процес на автотренинга. За възвръщане към активна дейност е необходимо време, за да се излезе от състоянието на релаксация и да се премине към активизиране на психофизическите процеси.

Традиционните индийски системи по йога също активно се използват в последно време във връзка с методите на психофизическата подготовка.

В системата йога физическото и психическото здраве са задължителни условия за постигане на висша степен на познание. А за повишаване на издръжливостта и работоспособността е необходима постоянна тренировка на функционалните възможности на организма.

Системата йога и системата на Шулц носят статичен характер. Те ползват приемите на психофизическата подготовка, които са в основата на статичната гимнастика (стойки – асани) и пасивната (статична) медитация. Механизмите на пренасяне на изработените навици за регулация на психофизическите процеси при ситуации с активни действия са по-слабо разработени (или пазени в тайна) отколкото в японските и китайските системи за психотренировка. Освен това в системата на Шулц се акцентира върху използването на словесни формули за самовнушение, което затруднява спонтанното реагиране в реална ситуация.

Поради това опитът на традиционните японски и китайски системи е особено ценен. Те са с динамичен характер и позволяват да се регулира психофизическото състояние на човека непосредствено в процеса на екстремални ситуации. Друго важно тяхно достоинство е комплексният характер на въздействието върху организма на човека. Те включват в себе си както динамични, така и статични упражнения, както словесни, така и несловесни средства за всестранно въздействие върху всички аспекти на човешката дейност (двигателна гимнастика – „дао-ин“, дихателни упражнения „чи гун“, иглоубождане и моксирание, „джъндзю“, приемите на масажа „туйна“, сексуалните практики „ин-ян чжу шу“, различни хранителни режими, билколечение „джуняо“).

Многоцелевата подготовка, която обхваща всички дейности на човека и предполага динамично съчетание на разнообразни средства и методи, не допуска едностранно увлечение. Тя позволява да се изработят устойчиви навици както за екстремалните условия при практикуването на бойните изкуства и спорта, така и за поддържане на оптимален и природосъобразен режим на живот.

Бойните изкуства като системи за психофизическа тренировка спомагат за развитието на професионални и психологически качества и като системи за личностно развитие подпомагат адекватното разрешаване на ежедневните ни проблеми.