**МБУДО «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

**ИМ. А. АЛИША» Г.КАЗАНИ**

Принята на заседании

педагогического совета отдела

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

«Утверждаю»

Заведующая отделом

патриотического воспитания

«AVANTE» ГДДТ им. А.Алиша

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хадыева Р.З.

**Методические рекомендации**

**для воспитанников объединения «Каратэ Кёкусинкай».**

**Группа начальной подготовки (ГНП)**

**«Медитация и дыхание в карате»**

Педагог дополнительного образования

 ГДДТ им. А.Алиша: **Куденкова О.В.**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Казань, 2021

**МЕДИТАЦИЯ**

 **Медитация оказывает положительное влияние на физическое тело, ум и душу.** Медитация, или же – метод единения с объектом, может быть различна, в зависимости от направления своего внимания (внутрь или наружу).

 К внешним, относятся объекты физического мира, принадлежащим к четырём стихиям: земли, воды, огня и воздуха, посредством концентрации внимания через органы чувств расположенные в физическом теле (глаза, нос, уши и т.д.).
 К внутренним, относятся объекты внутреннего духовного мира (эфир). Созерцание божественного начала внутри себя в виде внутреннего света и звука осуществляется посредством концентрации внимания на месте расположения души, в третьем или единственном глазе.

Основные виды медитаций делятся на две категории:

**Статические** – как правило, выполняются в положении стоя сидя или лёжа.
**Динамические** - в процессе продолжительного выполнения базовой техники, ката, кумитэ, бега и т.д.

**Также медитация имеет различные цели и задачи:**

1. Начальная медитация (перед тренировкой) – помогает отделить ученика от повседневных проблем и забот, войти в состояние «здесь и сейчас», слиться и настроиться на стихию (земли, воды, огня и т.д.) в зависимости от уровня тренированности, а также полностью сконцентрироваться на предстоящей тренировке (выполняется от 5 до 15 минут).

2. Медитация в процессе тренировки позволяет развить определённые физические, энергетические, ментальные и духовные качества, способствует оздоровлению организма и пробуждает скрытые возможности человека.

3. Заключительная медитация (в конце тренировки) – способствует успокоению ума и тела, набору и гармоничному распределению энергии выделившейся в процессе тренировки, а также помогает расслабиться, снять напряжение в мышцах, вернуть сознание в обычный мир. Время выполнения от 5 до 15 минут.

**ОЧИЩЕНИЕ**

 В процессе медитаций, совершаемых в начале и конце тренировки, ученики выполняют процесс очищения себя, додзё и пространства вокруг, путём создания благоприятного внутреннего настроя на божественную любовь, сострадание и доброту. Проникнувшись искренней благодарностью к творцу, за ту жизнь, которая у нас есть, за пищу, которую едим, знания, которые получаем, и путь, по которому идём, мы излучаем, подобно свече, любовь ко всему творению. Испуская аромат любви и добра – мы очищаем себя, додзё и пространство вокруг, создавая благоприятную атмосферу для тренировки, на которой не будет места ненависти и злости. Затем, выполняется поклон «шомэн-ни-рэй» с искренним пожеланием добра, любви, счастья и здоровья всему Божьему творению. Далее, следует приветствие сэнсэю школы и всем присутствующим в зале.

**ДЫХАНИЕ**

 Дыхание является наиболее важной частью нашей жизни. В процессе жизнедеятельности, человек может находиться без пищи более месяца, без воды – несколько дней, а без воздуха не может прожить и нескольких минут. Во время тренировок человек подвергается различным видам аэробных тренировок. Необходимо постоянно контролировать дыхание при различных нагрузках.

 При изучении боевых искусств и тренировке духа, большое значение всегда придаётся правильной практике управления дыханием, что позволяет наилучшим образом осознать его силу и очистительные свойства. Дыхание не только обеспечивает тело кислородом, оно наполняет тело и дух энергиями, которые излучает каждая частица бесконечных пространств Вселенной, тем драгоценным живым излучением, которое несёт заряд любви.

 Благодаря дыханию пространство внутри человеческого тела уравновешивается и объединяется с пространством вне тела. Использованный и отработанный воздух, лишенный энергии и накопивший яды – заменяется свежим воздухом, насыщенным множеством универсальных субстанций, энергией жизни. Эта космическая энергия, которой наполнен воздух, должна проникнуть в каждую клеточку тела.

 Дыхательная практика стимулирует мозг и делает ум более острым. Сигналы, передаваемые нервной системой, переносятся значительно быстрее, укрепляются защитные функции и системы организма.

 Правильное дыхание (полное, брюшное, глубокое дыхание носом) даёт нам сильное и здоровое тело, энергичность и хорошую концентрацию внимания, уверенность в себе, спокойствие и раскованность.

**Неправильное дыхание** (неполное, поверхностное и прерывистое, ртом) – наоборот: слабое и больное тело, вялость и рассеянность, слабоумие и неуверенность, волнение и напряженность.

**ВИДЫ ДЫХАНИЯ**

 Полное (ко-кю) – очищает от отработанных газов, наполняет тело кислородом и энергией ки , находящейся в пространстве. Медленный и полный вдох, начинающийся с низа живота – заполняет нижнюю часть лёгких, затем расширяется грудная клетка – наполняя среднюю часть лёгких, и поднимая плечи вверх – наполняем верхнюю часть лёгких. Полный выдох, до полного опустошения лёгких, происходит в обратном порядке.

**Ибуки** – мощное и энергичное дыхание с напряжением всех мышц, способствует мгновенной активизации всего организма. Вдох – носом, выдох ртом.

**Нагарэ** – дыхание, применяемое для восстановления организма после продолжительной физической нагрузки. Быстрый вдох носом с поднятием ладоней рук к груди и медленный выдох через рот с опусканием ладоней вниз.

 В процессе тренировки огромное внимание уделяется дыханию при выполнении не только ударов и блоков, но также при выполнении разминочных упражнений, упражнений на растяжку и медитации. Делая замах для блока или удара, уходя от атаки или готовясь к броску – выполняйте вдох носом. Выполняя удар, блок или бросок, идя в атаку – делайте выдох через рот, через сомкнутые зубы, или через нос.

 «На вдохе концентрируешь энергию ки, а на выдохе выбрасываешь силу. Поэтому наноси удар и ставь блок на выдохе, а чтобы вздохнуть – отойди от противника».