

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ для полноценной жизни



Юлия
ПОПОВА



«КРЫЛОВ»

Юлия Сергеевна Попова
Легкое дыхание для полноценной жизни
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952766

Легкое дыхание для полноценной жизни: Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9717-0832-2

Аннотация

Нет ничего проще дыхания. Нет ничего важнее дыхания. С момента рождения мы овладеваем этим, казалось бы, нехитрым искусством делать вдох и выдох и редко задумываемся о том, правильно ли мы дышим. А ведь от глубины, частоты, ритма дыхания зависят здоровье внутренних органов, регуляция обмена веществ, чистота сосудов, крепость суставов и костей. И малейшие нарушения природного ритма поступления кислорода в легкие со временем превращаются в большие проблемы со здоровьем. Можно ли их избежать?

Да, если сделать правильное дыхание частью собственной системы здоровья. Из этой книги вы узнаете о различных методиках оздоровительного дыхания, созданных и опробованных учеными, врачами и сторонниками жизни без болезней. Познакомившись с авторитетными мнениями по вопросам дыхания, физической активности и долголетия, вы сможете выбрать именно те правила сохранения красоты тела и его потенциала, которые лучше всего подходят именно для вас.

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
СТРОЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	6
ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ	10
НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ	14
Глава 2	15
ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ ЛЕО КОФЛЕРА	15
И. МЮЛЛЕР И ЕГО СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	17
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПО Ю. И. ПЕРШИНУ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юлия Сергеевна Попова

Легкое дыхание для полноценной жизни

Введение

Каждую минуту на Земле рождается двести шестьдесят беспомощных крохотных человечков. Они приходят в этот мир, не зная, что обладают великой силой и огромным запасом прочности. Лишь у небольшого процента новорожденных врачи выявляют различные патологии. А значит, здоровье – это норма, та незримая данность, которая, как высшее благословение, перетекает в таинстве любви от родителей к детям. Бесценное сокровище здоровья при разумном отношении к нему предполагает счастливую жизнь человека не менее ста двадцати лет. Так считают ученые.

Каждую секунду в мире умирает один человек при средней продолжительности жизни от тридцати шести лет в Зимбабве до восьмидесяти двух – в Японии. Лишь избранным удается перешагнуть столетний рубеж физически самостоятельно и в ясном уме. Они вызывают в обществе противоречивые чувства: от восхищения до неприятия. А между тем вовсе не обременительно если не отодвинуть, то хотя бы не спешить к порогу старости, за которым начинаются настоящие проблемы со здоровьем. И в этом нет ничего невозможного.

С первого дня жизни человек расходует дарованные ему природой ресурсы долголетия. Загрязненный воздух, тяжелая вода, сложные эмоции лишь часть негативных факторов, которые незамедлительно воздействуют на новый организм. Они словно приветствие незримого будущего: «Добро пожаловать в реальный мир, малыш. Отсчет начался. И не в последнюю очередь зависит от тебя, как долго он продлится, за сколько лет ты истратишь отпущенное тебе здоровье».

Но возведенное в принцип неправильное питание, неумение бережно эксплуатировать физическое тело, непонимание его истинных потребностей приводит к тому, что уже среди школьников значительно уменьшается процент здоровых детей. Ответственность за это возложена на родителей, но ведь и они во многом подвластны обстоятельствам и стереотипам, и их никто не учил главному: мудрому взаимодействию с самим собой и близкими.

Слова о здоровом образе жизни давно превратились в фоновый шум и перестали восприниматься всерьез даже на уровне подсознания. Агрессивная реклама продуктов и привычек, многие из которых действительно наносят непоправимый вред, подчинила себе здравый смысл. Ритм жизни современного общества не предполагает лирических отступлений за жесткие рамки суровой повседневности.

Благие советы Всемирной организации здравоохранения звучат, как насмешка, и кажутся невыполнимыми. В самом деле, где, в какой стране, на каком производственном предприятии или в офисе какой компании при напряженном восьмичасовом рабочем графике возможно соблюдать эти рекомендации? Дробное шестиразовое питание с употреблением четырех-пяти порций овощей и фруктов в сутки?

Полноценный сон не менее восьми часов? Трижды в неделю спортивные занятия? Утренние или вечерние пробежки? Кто может себе это позволить? За счет каких и чьих интересов?

И добровольно отказавшись от странных наставлений, захваченные круговертью суеты, мы живем, не обращая внимания на самих себя, каждый день подрываем свое здоровье и вспоминаем о нем, лишь когда оно начинает давать сбои. Но даже в этой безудержной гонке у всех нас есть немало шансов как можно дольше оставаться в числе здоровых.

Здоровье – категория, не более присущая медицине, нежели культуре. По определению философов, культура – это самоограничение. Не позволять себе пагубных привычек, вредных эмоций, сохранять не только внешнюю, но и внутреннюю экологию, уважать себя – значит быть культурным и быть здоровым.

Пока мы дышим – мы живем. Пока живем – дышим. Банально, конечно, но истина в том и состоит, что вся наша жизнь – это дыхание. Человек достаточно много времени может прожить без еды, без воды – а сколько он проживет без воздуха? Считанные минуты. Дыхание сопровождает человека в течение всего земного пути. Рождаясь, мы делаем легкими первый вдох, а умирая – последний выдох. Процессы дыхания естественны и не требуют внимания с нашей стороны, пока мы молоды и здоровы. Вдох – выдох, вдох – выдох, медленно, равномерно, незаметно. Ничего сложного. Особенно когда спишь, или не боишься, или никуда не спешишь. Страх задерживает дыхание, а это вызывает кислородное голодание. Гнев учащает дыхание, что может привести к спазмам и потере сознания. Отрицательные эмоции делают его прерывистым, положительные – ровным, но частым. В состоянии стресса дыхание сбивается, легкие недополучают кислород – отсюда темные круги под глазами, помутное лицо и кардиопроблемы. А после 40 лет в нетренированных и загрязненных легких могут начаться разрушительные процессы... Кто дышит вполсилы, тот и живет только наполовину, утверждают йоги. Китайские целители еще более пяти тысяч лет назад отыскивали связь между здоровьем и дыханием.

Правильное дыхание способно восстанавливать здоровье, омолаживать и лечить двумя простыми действиями: с помощью вдоха и выдоха можно, например, избавиться от депрессии, успокоить нервы в стрессовой ситуации, накопить энергию и снять усталость, унять боль, регулировать процессы исцеления от многих болезней, в конце концов, просто улучшить цвет лица. И дело даже не в том, что от легких зависит работа всех без исключения органов. Проблема в том, что при неправильном дыхании все мы попадаем в группу риска. Ведь неправильное дыхание – это вредная привычка, порождающая значительно большее количество болезней и разрушающая организм, чем любая другая.

Глава 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДЫХАНИИ

СТРОЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Дыханием называется совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение двуокиси углерода. Оно является одной из важнейших функций живого организма, предназначенной для обеспечения окислительных процессов в организме, поддержания кислотно-щелочного равновесия внутренних систем, а также температуры тела. От того, насколько эффективно работает дыхательная система, во многом зависит состояние здоровья человека в любом возрасте. Прекращение дыхания ведет к гибели прежде всего нервных, а затем и остальных клеток.

Легкие и грудная клетка

Грудная полость состоит из костного каркаса, ребер и позвоночного столба. Ребра подвижно соединены с позвоночным столбом. Внизу грудная полость заканчивается куполообразной мышечной перегородкой – диафрагмой. Ребра связаны между собой особыми мышцами и активно участвуют в процессе дыхания. Легкие покрыты висцеральной плеврой (*Pleura pulmonalis*, или *visceralis*) и с внутренней стороны плотно прилегают к грудной полости. Грудная полость тоже покрыта тонкой слизистой пленкой (*Pleura parietalis*) – пристеночной, или париетальной, плеврой. Слой жидкости, находящийся в узкой щели между двумя слизистыми оболочками, служит природной смазкой между двумя трущимися поверхностями и способствует прочному сцеплению висцеральной плеврой с реберной плеврой. Таким образом, легкие как бы подвешены в грудной полости и следуют за движениями грудной клетки, и наоборот, сама грудная клетка следует эластичной тяге легких при выдохе.

Дыхание человека включает в себя следующие процессы:

- внешнее дыхание (вентиляция легких);
- обмен газа в легких (между альвеолярным воздухом и кровью малого круга кровообращения);
- транспорт газов кровью;
- обмен газов в тканях (между кровью в капиллярах большого круга кровообращения и клетками тканей);
- внутреннее дыхание (биологическое окисление в митохондриях клеток).

Во время максимального вдоха сокращаются мышцы диафрагмы, живота и поясничной области, массируются, подвергаясь давлению со всех сторон, внутренние органы, происходит отток крови из внутренних органов. Чем сильнее сокращается диафрагма, тем сильнее реакция мышц, стенок живота, поясницы. В результате этого устраняются предпосылки застоя крови, обеспечивается хорошее, равномерное кровообращение.

Дыхательные пути

Дыхательные пути, прежде всего нос, служат и для обогрева, увлажнения и очищения вдыхаемого воздуха.

Дыхательные пути – это путь воздуха от ротового и носового отверстий до легочных пузырьков (альвеол). Воздухоносные пути расположены вне грудной полости и в грудной полости. К дыхательным путям, расположенным вне грудной полости, относятся рот, носоглотка и ротоглотка, гортань, трахея. Трахея делится на два ствола бронхов, ведущих к левому и правому легкому. Далее бронхи разветвляются справа на три, слева – на два долевых бронха, соответственно правое легкое состоит из трех, левое – из двух долей. От них отходят сегментарные бронхи, снабжающие более мелкие участки легких (сегменты). После последующего разветвления бронхиального дерева крайний бронх образует легочные пузырьки (альвеолы). Они состоят из тонкого клеточного слоя, под которым находятся мелкие кровеносные сосуды (капилляры), с помощью которых происходит газообмен. Кислород, вдыхаемый с воздухом, в альвеолах поглощается эритроцитами, углекислый газ попадает из крови в альвеолы. Примерно через два месяца после рождения ребенка альвеолы в функциональном отношении достаточно развиты. Новые альвеолы легких наиболее интенсивно образуются примерно до трех лет. После этого прекращается образование новых альвеол, увеличивается только их размер, пока грудная клетка не достигнет окончательного объема.

Большие и мелкие бронхи выстланы слизистой оболочкой, покрытой ресничками (цилии), которые отсутствуют в концевых бронхах и альвеолах.

Бронхи окружены слоем мышц и «скованы» хрящевыми кольцами, препятствующими спаданию бронхов при выдохе. С помощью мускулатуры бронхи могут сужаться (например, при астме) или расширяться (при приеме лекарств, стимулирующих дыхание, при воздействии адреналина при чувстве радости).

Как мы дышим?

Вдох и выдох воздуха происходят благодаря ритмичным движениям органов дыхания. Это легкие, грудная клетка с относящейся к ней мускулатурой, диафрагма и брюшная стенка.

Эластичная ткань легких обладает свойством сокращаться, в то время как грудная клетка скорее тяготеет к тому, чтобы оставаться в положении вдоха. Вдох происходит благодаря тому, что дыхательная мускулатура поднимает и расширяет грудную клетку, диафрагма опускается; при этом должно быть преодолено эластичное сопротивление грудной клетки и легких. При потоке воздуха во время вдоха и выдоха через систему труб дыхательных путей различного диаметра возникает сопротивление – так называемое противодействие току воздуха. Итак, вдох – это активный процесс. При вдохе в дыхательных путях возникает более низкое по сравнению с атмосферным давление. Благодаря этому воздух может пройти в дыхательные пути. Выдох происходит потому, что легкое, расширенное во время вдоха, сжимается. Следовательно, при дыхании в покое вдох – активный процесс, выдох – пассивный. Во время выдоха в результате сжатия легких поднимается давление в бронхах и альвеолах по сравнению с атмосферным давлением, воздух устремляется наружу.

Самая главная дыхательная мышца – диафрагма. Она движется вниз в направлении живота, как поршень с возвратно-поступательным движением, и расширяет при этом легкие; при выдохе – совершает движение вверх. Диафрагма напрягается и вдается в грудную полость, грудная клетка сдавливается под воздействием нижней зубчатой мышцы и межреберных мышц для того, чтобы максимально выдавить воздух из легких, кроме того остаточного объема, который всегда присутствует в них. После обычного полного выдоха подтягивается живот, сокращаются мышцы брюшной стенки, напрягаются мышцы поясницы и подвздошно-поясничная мышца. При дыхании в покое у взрослых $\frac{2}{3}$ воздуха перекачивается в легкие диафрагмой и только $\frac{1}{3}$ – грудной клеткой.

Практикуя максимальные вдохи и полные выдохи с сокращением грудных и брюшных мышц, организм обеспечивается достаточным количеством кислорода, необходимым для полноценной жизни. В покое организм человека за 1 минуту потребляет 250 мл кислорода и образует 200 мл углекислого газа.

Потребление органами человека кислорода в мл на 1 кг веса в минуту

Органы и ткани	В покое	При напряженной деятельности
Желудочно-кишечный тракт	35	350
Сердце	18	36
Почки	85	840
Печень	15,2	50
Слюнные железы	40	160
Мышцы	4	32

Запасов кислорода (1,5–2 л) в организме нетренированного человека хватает всего на 5–7 минут поддержания жизни. По данным исследователей, легкие могут обеспечить проникновение в кровь человека 6080 мл кислорода в минуту, в то время как в покое человек потребляет всего 250 мл, при нагрузке – 3000–4000 мл, то есть наши легкие вполне успешно справляются со своей задачей, даже используя менее 10 % ткани. Каждый грамм гемоглобина может присоединить 1,34 мл кислорода, а если учитывать, что в норме содержится 14,5—16 г гемоглобина на 100 мл крови, то в 100 мл крови может содержаться 19–21 мл кислорода.

Но человек способен дышать не только через легкие. На долю так называемого кожного дыхания приходится почти 2 % поступающего кислорода и 3 % выделившейся углекислоты.

Дыхательная система человека способна работать и без контроля сознания, в автоматическом режиме, без которого невозможно было бы наше существование во время сна и в прочих ситуациях. Организм сам регулирует частоту дыхания и длительность его задержек. Несмотря на то, что частота и глубина дыхания регулируются автоматически, человек способен вмешиваться в автоматический акт дыхания, сознательно волевым усилием меняя объем вдоха и временно задерживая дыхание. Сознательное влияние на процесс дыхания реализуется благодаря высшим отделам центральной нервной системы – коре головного мозга. Нервный центр продолговатого мозга, ведающий дыханием, имеет связь с другими центрами вегетативной нервной системы, управляющими кровообращением, пищеварением, выделением и прочими жизнеобеспечивающими функциями, и за счет этих связей способен влиять на них. Таким образом обеспечивается оздоровление органов и систем организма с помощью специальных приемов, названных оздоровительным и лечебным дыханием. Восстановление правильного дыхания является одним из основных методов оздоровления организма.

Если рассматривать дыхание с позиции инь – ян, то вдох (расширение, увеличение пространства, легкость, охлаждение) – это процесс инь; выдох (сжатие, убыстрение времени, тяжесть, подъем внутреннего тепла) – это ян. Во время задержки вдоха активизируется процесс инь – накапливание в крови кислорода, переход углекислого газа из крови в легкие (накопление, переход из внутреннего во внешнее). Во время задержки выдоха активизируется процесс ян – поглощение кислорода тканями, распад веществ с выработкой энергии (переход из внешнего во внутреннее, рабочий цикл).

Исходя из вышеизложенного можно вывести некоторые общие правила, как нужно делать вдох и выдох.

1. Никогда не задерживать дыхание на максимальном вдохе, это может привести к растяжению легочной ткани, увеличению диаметра альвеол и в общем неблагоприятно отразиться на здоровье. Если нужно сделать максимальный вдох, то выполняйте его без задержки. Задерживать дыхание на вдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от глубины максимального вдоха. При этом чем старше возраст, тем меньше должна быть глубина вдоха за счет ребер. При вдохе больше работайте диафрагмой и умеренно межреберными мышцами и плечами.

2. Никогда не задерживайте дыхание на максимальном выдохе, это верное средство разладить работу сердца. Если нужно сделать максимальный выдох, делайте его без задержки. Задерживать дыхание на выдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от максимального выдоха. Чем слабее сердце, тем меньше величина задержки на выдохе. Выполняя выдох, больше работайте диафрагмой – это массирует внутренние органы и сердце.

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Что такое правильное дыхание? Гай Хендрикс, доктор медицины и профессор Колорадского университета (США), настоятельно рекомендует: «Найдите время для того, чтобы ответить на следующие вопросы.

1. Когда вы набираете побольше воздуха, вы надуваете грудь?
2. Вы дышите в основном верхней частью грудной клетки?
3. Вы часто вздыхаете?
4. Вы часто устаете или просыпаетесь уставшим?
5. Вы часто чувствуете, что задыхаетесь?
6. Вы часто чувствуете, что не в состоянии сделать полный вдох?
7. Вы иногда испытываете покалывание в груди или легкую тошноту?
8. Ваши мышцы часто бывают напряжены или болят, когда к ним прикасаешься?
9. У вас бывают головные боли, особенно днем?
10. В состоянии покоя вы делаете больше 15 вдохов-выдохов в минуту?

Все эти симптомы могут быть последствиями неправильного и неэффективного дыхания. И все они могут исчезнуть, если научиться дышать правильно».

Казалось бы, нет ничего естественнее дыхания. Неужели мы можем дышать как-то неправильно?! Увы, но так оно и есть.

В чем же секрет правильного дыхания? Правильное дыхание состоит из трех фаз:

- произвольного, бесшумного вдоха (обязательно через нос);
- выдоха;
- краткой паузы – передышки.

Все три фазы одинаково важны, одинаково целесообразны. Дело в том, что кислород в окружающем воздухе содержится в избытке, а вот углекислого газа, также необходимого нашему организму, явно недостаточно. В легких создается так называемый легочный объем со своим составом газовой смеси, отличной от состава воздуха. Так, она содержит повышенное по сравнению с воздухом количество углекислого газа, а кислорода в ней столько же, сколько и в воздухе. Во время вдоха в спокойном состоянии человек вдыхает примерно U_2 л воздуха. Если человек дышит через нос, этот воздух заполняет полость носа и начало носоглотки. Последующий выдох вытесняет часть воздуха, который попал в нос и носоглотку при вдохе, и частично газовую смесь, которая образуется в легких. Кислород и углекислый газ попадают в легкие и вытесняются из них посредством конвекции и разницы в концентрациях. Состав газовой смеси в легочном объеме в этом случае поддерживается на оптимальном для организма уровне. Иное дело, если вдох и выдох осуществляются через рот. Поток воздуха беспрепятственно направляется в легкие и резко меняет состав газовой смеси в легочном объеме, при этом концентрация кислорода практически не изменяется, а вот концентрация углекислого газа значительно падает. Соответственно, уменьшается и концентрация углекислого газа в артериальной крови. К чему это приводит?

Еще в XX веке русский врач Б. Ф. Вериге открыл эффект, впоследствии названный его именем, касающийся роли углекислого газа в процессах, происходящих в крови. Одним из следствий этого эффекта является открытие зависимости степени закрепления кислорода в эритроцитах от концентрации углекислого газа в крови. То есть чем больше углекислого газа в артериальной крови человека, тем легче осуществляется отрыв кислорода от гемоглобина и переход его из крови в ткани и органы, и наоборот – недостаток углекислого газа в крови способствует закреплению кислорода в эритроцитах. Кровь циркулирует по организму, а кислород не отдает! Вот так и возникает кислородное голодание. Кислорода в крови достаточно, а органы сигнализируют о недостатке кислорода. Человек начинает задыхаться, стре-

мится вдохнуть глубже, дышать чаще и тем самым еще больше вымывает из крови углекислый газ и еще больше закрепляет кислород в эритроцитах. Поэтому становится понятным, почему известные дыхательные практики, основанные на ограничении дыхания, положительно сказываются на здоровье человека. Следовательно, для снятия симптомов кислородного голодания необходимо срочно закрыть рот, сделать паузу в дыхании и затем постараться дышать только носом, спокойно делая неглубокие вдохи и выдохи, перемежая их паузами.

Трудно переоценить влияние углекислого газа на кислотно-щелочное равновесие в крови. Известно, что у спортсменов во время тренировок или соревнований концентрация углекислого газа в крови постоянно повышена. Именно поэтому у них чистые, лишенные всяких отложений сосуды, здоровые органы, крепкие суставы и кости. Люди, занимающиеся спортом, не имеют избыточного веса, меньше болеют, более выносливы, обладают отличным иммунитетом.

Если подытожить сказанное, то дышать правильно – это значит соблюдать три нехитрых правила.

- Дыхание должно быть полным. Для этого в нем участвуют не только грудная клетка, но и мышцы передней стенки живота и диафрагма. Дыхательный цикл выглядит так: при вдохе грудная клетка расширяется, передняя стенка живота выпячивается. При выдохе грудная клетка сжимается, передняя стенка живота втягивается.

- Дышать нужно носом. Обязательно вдох (а желательно и выдох) делать через нос; обычно выдох длиннее вдоха и должен производиться плавно, без напряжения.

- Необходимо приспосабливать дыхание к характеру движений. Вдыхать легче, разгибаясь или поднимая руки, а выдыхать – в момент глубокого приседа, наклона или опускания рук. Вдох сопровождается движениями, расправляющими грудную клетку (это разведение рук в стороны, выпрямление туловища), а выдох – движениями, которые способствуют уменьшению объема грудной клетки (наклоны туловища, сведение рук). Если не синхронизировать движение с дыханием, то такая двигательная работа утомляет больше.

Специальный комплекс упражнений

Для обучения правильному дыханию разработаны специальные физические упражнения, которые к тому же помогут избавиться от неприятных симптомов гипертонии: перестанет донимать головная боль, вы забудете о приступах сердцебиения, ощущение зажатости, скованности груди пройдет, исчезнут и некоторые другие симптомы. Выполнять такие дыхательные упражнения рекомендуется два раза в день, включив их в утреннюю гимнастику и отдельно вечером. Перед началом выполнения упражнений необходимо несколько раз сосчитать частоту своего дыхания и запомнить полученную цифру. Впоследствии, если вы будете дышать правильно, показатель станет меньше. Итак, примите удобное положение: большинство предпочитают делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений, так как они построены по нарастанию сложности.

Упражнение 1. Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом, в привычном ритме. Если у вас при этом не возникло потребности дышать через рот, попробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей, зажав другую ноздрю пальцем. При этом вам должно хватать воздуха, поступающего через одну ноздрю. В дальнейшем усложните равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно в 2–3 приема с выдохом через рот. Достаточно повторить упражнение 3–6 раз.

Упражнение 2. Тренировка брюшного дыхания. Держа грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпятите живот. Дышите через нос. Во время выдоха

живот энергично втягивайте. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 3. Тренировка грудного дыхания. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 4. Полное дыхание. К этому упражнению можно приступать, если вы хорошо овладели тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно (или несколько позже) выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 5. Встречное дыхание. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышите носом. Повторите упражнение до 12 раз.

Упражнение 6. Тренировка управления ритмом дыхания. Плавно замедляйте ритм дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении важно изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышите носом. Работайте непрерывно не больше 2 минут подряд.

Упражнение 7. Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. Сделайте вдох за 2 секунды, а выдох — за 4, затем вдох — 3 секунды, выдох — 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд. Максимальная продолжительность упражнения—12 дыхательных движений.

Упражнение 8. Теперь нужно объединить дыхание с гимнастическими упражнениями. Самое простое — сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. Все внимание сосредоточьте на ритмичности и синхронности ходьбы и дыхания. Подберите привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему. Упражнение выполняйте в течение 2—3 минут.

Упражнение 9. Исходное положение — руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх — вдох, возвращайте в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

Упражнение 10. Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад попеременно по 4 раза в каждую сторону. Повторите упражнение 4—6 раз.

Упражнение 11. «Рваное» дыхание. Сделайте медленный вдох через нос. Выдохните одним быстрым движением через рот, затем задержите дыхание на 3—5 секунд. Повторите упражнение 6—8 раз.

Затем поменяйте последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос. Повторите 6—8 раз.

Упражнение 12. Синхронизация движений ног с дыханием. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение — вдох; пауза — выдох. Повторите упражнение 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 13. Это упражнение усиливает дыхание за счет наклонов. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон — выдох, выпрямление — вдох. Повторите упражнение 8—10 раз.

Усложнение этого упражнения – наклоны в сторону. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8—10 раз. Усложните задачу: выполняйте повороты туловища в стороны. Поворот – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 14. Дыхание с нагрузкой. Исходное положение – лежа на спине. Переход в положение сидя – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 5–8 раз.

Упражнение 15. Приседания. Присед – выдох, подъем – вдох. Повторите упражнение 12–15 раз.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Сядь удобно на колени, или скрестив ноги, или на стул с прямой спинкой. Выпрями позвоночник, сидя как можно выше и прямее. Расслабь плечи и грудь. Положи ладонь одной руки на низ живота, чтобы тебе легче было чувствовать, что происходит при выполнении упражнения. Когда ты привыкнешь к такому способу дыхания, тебе не нужно будет класть руку на живот.

Сделай легкий вдох через нос, позволяя животу наполняться и увеличиваться по мере дыхания. Выдыхай через нос или рот, расслабляя живот. В течение этого упражнения твоя грудная клетка должна быть совершенно неподвижной. Такое дыхание похоже на надувание воздушного шара – когда ты вдыхаешь через нос, надувается твой живот. Когда ты выдыхаешь через нос или рот, твой живот опускается. Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение чрезвычайно важно для начала практики дыхательных упражнений, так что выполняй это упражнение постоянно. Примерно в течение двух минут практикуй легкое, свободное дыхание, надувая живот при вдохе и сдувая его при легком выдохе через нос или рот.

Таким способом расслабленного дыхания можно пользоваться в течение всего дня. Возможно, упражняясь, ты обнаружишь, что раньше дышала по-другому – втягивая живот при вдохе. Тебе может показаться странной необходимость менять привычный стиль дыхания. Но все же постарайся: преимущества нормального дыхания с наполнением живота огромны» (из книги Кристофера С. Килхэм «Пять тибетских жемчужин»).

Глава 2

СОВЕТЫ КЛАССИКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ ЛЕО КОФЛЕРА

К созданию системы правильного дыхания бывшего оперного певца, а впоследствии профессора медицины, Лео Кофлера привело личное несчастье: на пике своей музыкальной карьеры он заболел туберкулезом горла. Имевшиеся в арсенале тогдашней медицины средства не помогли, и Кофлер начинает самостоятельно искать пути излечения. Врачи, покоренные его волей к жизни, помогают ему советами и консультациями. В результате Кофлер разрабатывает свою дыхательную систему, которая была названа им «правильной», и издает в середине XIX века книгу «Искусство дыхания при речи, пении и движении», где излагает ее принципы. Теперь, спустя время, можно утверждать, что система правильного, или, по-другому, трехфазного, дыхания Кофлера является переложением восточных систем дыхания (в том числе йоговской пранаямы, системы дыхания дзенских учителей и системы дыхания даосов) на европейскую почву. Ее эффективность проявилась сразу же не только на самом авторе системы, но и на других людях, страдавших заболеваниями легочной и сердечно-сосудистой систем, но начавших заниматься по системе правильного дыхания.

Суть системы трехфазного дыхания заключается в следующем: правильное, оздоравливающее человека дыхание состоит из трех фаз:

- 1) непроизвольного бесшумного вдоха (обязательно через нос);
- 2) выдоха;
- 3) краткой паузы – передышки.

Причем все три фазы одинаково важны для процесса оздоровления. Об этом впоследствии неоднократно писала в своих трудах Е. А. Лукьянова, много сделавшая для распространения метода кофлеровского дыхания в России.

Во сне здоровый человек дышит рационально, оптимально, естественно. Во сне происходит эффективный газообмен, причем дыхание сознательно не контролируется, а управление этим процессом целиком передается дыхательному центру. Именно поэтому процесс дыхания осуществляется оптимальным образом. Обратите внимание, что и в спокойном состоянии человек дышит трехфазно. Выдох занимает около одной секунды, затем следует пауза – около полутора секунд – и возврат дыхания (вдох) – около секунды. Эти три фазы представляют собой дыхательный цикл, повторяющийся у нетренированного человека в среднем 16 раз в минуту, а у тренированного – примерно 8—10 раз в минуту. Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания, но их временное соотношение изменяется в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. Таким образом, правильное дыхание естественно, во-первых, потому, что здоровые люди во сне и в спокойном состоянии дышат именно так. Во-вторых, потому, что только натренированное трехфазное дыхание в максимальной степени обеспечивает работоспособность организма практически в любых условиях жизнедеятельности. В-третьих, это дыхание комплексное, оно укрепляет сразу все органы человеческого тела, связанные с дыханием. И наконец, в-четвертых, после овладения его навыками, что достигается достаточно просто и быстро, человек уже не может дышать «неправильно», новый стереотип дыхания становится для него и потребностью, и привычкой. Особо подчеркнем, что в этой системе укрепление дыхания связано не с задержками дыхания, особыми

режимами тренировки, как в большинстве существующих дыхательных систем, а базируется на озвученном выдохе.

Озвученный выдох – основной механизм тренировки силы, выносливости и гибкости дыхательной мускулатуры. Поскольку человек может произвольно менять силу, длительность, окраску звука, то на этих особенностях человеческого голоса и базируется тренировка всего аппарата дыхания, и прежде всего главной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Евгения Лукьянова считала, что главным показателем правильного дыхания является постоянный носовой возврат дыхания. В частности, если, разговаривая, человек возвращает дыхание ртом, то он дышит неправильно. При этом слышится дополнительный звук – своеобразное шипение или даже всхлип. Послушайте, например, как общаются между собой молодые девушки, перебивая друг друга:

«А он сказал...» – всхлип – АХХХ.

«А она сказала...» – всхлип – АХХХ.

Проследите, уважаемый читатель, за своей речью, за речью дикторов радио и телевидения – большинство людей при разговоре возвращают дыхание ртом.

И. МЮЛЛЕР И ЕГО СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Большой популярностью в начале XX века пользовалась система физического развития датчанина И. Мюллера. «Моя система способствует выполнению трех главных задач: стабилизации функций кожи, укреплению легких, нормализации процессов пищеварения», – писал в свое время Мюллер, утверждая, что «жизненная сила» сосредоточена не в мышцах рук. По его мнению, гораздо важнее иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы. Сам он был прекрасным спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Испробовав на себе разные системы физического развития, Мюллер составил комплекс, опубликованный в 1904 году под названием «Моя система» («15 минут ежедневной работы для здоровья»). Книга эта была переведена на многие языки, в том числе и на русский, и сразу же завоевала огромную популярность. Со временем Мюллер опубликовал ряд других работ: «Моя система для детей», «Моя система для дам», «Моя система для армии и флота». В 1925 году на русском языке вышла книга «5 минут в день».

Некоторые рекомендации и упражнения системы Мюллера не утратили своей актуальности и по сей день. Пропагандируя необходимость занятий физическими упражнениями, Мюллер считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье.

Суть дела не в каких-то чудодейственных средствах, а в здоровом образе жизни.

Упражнения по системе Мюллера

Упражнение 1. Исходное положение (и. п.) – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, затем вправо. В момент прогибания – вдох, в момент наклона туловища вперед – выдох. Повторить упражнение 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте – руки на поясе или за головой.

Упражнение 2. И. п. – стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад – вдох, при движении вперед – выдох.

Упражнение 3. И. п. – лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть – выдох, лечь – вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверх. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 4. И. п. – стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, рукой коснуться пола между ногами – выдох. Выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. И. п. – стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнить упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же

выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

Упражнение 6. И. п. – лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30–35 см, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние три раза движения выполнять с максимальной амплитудой.

Упражнение 7. И. п. – стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой ногой, слегка согнутой в колене, поднять голову вверх – выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и наклонить голову назад – вдох. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 8. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять прямую линию. При сгибании рук – вдох, при разгибании – выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз. Заканчивать этот комплекс необходимо следующим образом: лежа на животе, поднять руки вверх и вытянуть носки ног. Оторвав от пола верхнюю часть туловища и ноги, прогнуться и удерживать такое положение в течение нескольких секунд. После выполнения этого комплекса нужно принять прохладный душ или ванну с последующим тщательным и энергичным обтиранием тела полотенцем, хорошо вытереть ступни и пальцы. Далее следует комплекс упражнений с самомассажем.

Упражнение 9. И. п. – стоя. Держась левой рукой за неподвижную опору, растерать правой рукой затылок, шею и верхнюю часть спины. Затем то же другой рукой.

Упражнение 10. И. п. – стоя, вытянуть левую руку вперед, ладонью вниз. Растерать правой ладонью левую руку от кончиков пальцев до плеча и по плечу до шеи. Затем – внутреннюю поверхность руки до подмышечной впадины и по всей правой стороне груди. Потом обхватить себя руками так, чтобы левая рука касалась правой лопатки, а ладонь правой руки лежала на левом плече. Продолжать растирание. Со временем растирания можно совмещать с приседаниями на всей ступне. Повторить упражнение 10 раз. На упражнение отводится 25 секунд.

Упражнение 11. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонив туловище назад и сильно прогнувшись, растерать ладонями тело сверху вниз от ключиц к груди, животу и бедрам. Затем наклонить туловище вперед, втянуть живот и ладонями массировать тело от поясницы до бедер, икр и пяток. Ноги в коленях не сгибать. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнение 12. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая нога согнута в колене, туловище наклонено влево, ладони рук лежат на бедре левой ноги около колена. Выпрямляя туловище и правую ногу, провести обеими ладонями вдоль по бедру, тазу. Затем левая ладонь движется поперек живота, а правая – в районе грудины. Поменять исходное положение. Повторить упражнение в каждую сторону по 10 раз.

Упражнение 13. И. п. – стоя на расстоянии вытянутой руки от опоры, находящейся на высоте пояса (спинка стула, дверная ручка), ноги на ширине плеч. Прodelать большой круг вперед правой рукой с одновременным поворотом туловища влево на 60°, положить ладонь на опору. Затем, сильно надавливая на опору выпрямленной рукой, другой рукой выполнять зигзагообразные растирания спины сверху вниз до поясницы. Выполнять упражнение, нажимая на опору другой рукой. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнение 14. И. п. – стоя на расстоянии вытянутой руки от неподвижной опоры (например, у косяка двери), ноги на ширине плеч. Выпрямленной правой рукой надавливать на косяк вовнутрь, одновременно левой рукой растирая боковую поверхность туловища: 3 раза вниз – вверх. Затем поменять положение рук. Повторить 8 раз каждой рукой.

Упражнение 15. По мере тренированности выполняйте следующее упражнение. И. п. – стоя, руки согнуты к подмышкам. Поднимите прямую правую ногу в сторону, одновременно правой рукой сверху вниз начинайте растирать боковую поверхность туловища, а затем наружную сторону бедра. Растирая бедро, оказывайте уступающее сопротивление подъему ноги. Затем, опуская ногу, растирайте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, закончить движение руки у подмышки.

Упражнение 16. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, туловище выпрямлено. Руками обхватите пятку. Опуская ногу, скользить по ней пальцами вверх до колена. Затем проделать упражнение другой ногой. Повторить упражнение 20 раз.

Упражнение 17. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Наклон туловища влево, правая рука скользит вверх и растирает бок до подмышки, левая рука скользит вниз по левому бедру до колена. Прodelать 10 повторений в каждую сторону. Со временем упражнение можно выполнять быстрее и сильнее прижимать руки к телу.

Упражнение 18. И. п. – стоя, ноги шире плеч. Быстрым движением повернуть туловище на 90°, одновременно положить ладони на правую сторону груди, одну над другой. Затем быстрым движением повернуть туловище вправо на 180°, одновременно сильно надавливая ладонями и двигая ими поперек груди (в направлении, противоположном движению туловища). По окончании поворота вправо руки должны находиться на левой стороне груди. Повторить упражнение 20 раз.

После выполнения каждого упражнения необходима 12-секундная пауза.

Упражнение 19. И. п. – стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки – вдох, приседая – выдох. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки в стороны – вдох, приседая, руки вниз – выдох.

В дополнение к основным движениям Мюллер рекомендует упражнения для мышц шеи, все они выполняются в исходном положении стоя.

Упражнение 1. Соединить пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклонить голову вниз, до касания подбородком груди – выдох. Затем упереться руками в подбородок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно надавливать руками на подбородок, отклоняя голову назад, – вдох.

Упражнение 2. Наклонить голову налево, правую ладонь положить на висок. Преодолевая сопротивление руки, наклонить голову направо. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3. Повернуть голову до отказа влево, правой ладонью упереться в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, повернуть голову до отказа вправо – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить упражнение в другую сторону.

Со временем упражнения следует выполнять в более быстром темпе, а самомассаж – с более сильным давлением руками на массируемые участки тела.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПО Ю. И. ПЕРШИНУ

Физиологический смысл оздоровительного дыхания (ОД) по Ю. И. Першину заключается в том, что с его помощью создаются условия, при которых в артериальной крови человека, использующего оздоровительное дыхание, повышается концентрация углекислого газа. Увеличение же концентрации углекислого газа в артериальной крови способствует проявлению целого ряда положительных реакций в организме человека. Самыми важными из них являются увеличение количества кислорода, переходящего из крови в органы и ткани, и дополнительное очищение кровеносных сосудов и капилляров от различных образований и шлаков. Увеличение концентрации углекислого газа в артериальной крови увеличивает количество поставляемого в ткани организма кислорода. Поступающий дополнительный кислород «подстегивает» обменные процессы в тканевых клетках, что в общем и целом приводит к нормализации функций органов и систем организма. А полноценно работающий орган стремится очиститься от шлаков и прочих продуктов распада, в чем ему активно способствует углекислый газ, и одновременно начинает положительно влиять на связанные с ним другие органы и системы, способствуя процессам нормализации и их деятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.