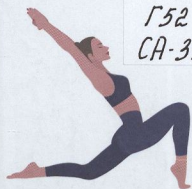
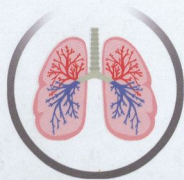


53.541
Г52
СА-395383



Простые
упражнения
для любого возраста



ГЛАВНЫЕ МИРОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ОТ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕЛЬНИКОВОЙ ДО БУТЕЙКО



01

Лечебные методики, которые научат правильно дышать в любых условиях

02

Эффективно при бронхиальной астме, стрессе, головной боли

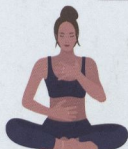


03

Техники рыдающего, квадратного, эндогенного и холотропного дыхания

04

Йогическое дыхание: пранаяма, кумбхака



05

Полное оздоровление органов дыхания

Более
100
упражнений



са-395383

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дыхание — это жизнь Вселенной

ГЛАВНЫЕ МИРОВЫЕ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ОТ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДО БУТЕЙКО

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживил его. Там также говорится, что дыхание воз-
вращается к Богу после смерти человека. Во многих мировых
культурах концепция дыхания так и является ключевой.
Ведь во многих культурах дыхание — это то, что связывает нас с

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
-------------------	---

СТРЕЛЬНИКОВА

СТРЕЛЬНИКОВА:

«Короткий, шумный, резкий вдох — как выстрел из пистолета!»	9
--	---

Стивен Кинг, Гарри

Учитесь заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот.....	10
---	----

ОСНОВА КОМПЛЕКСА	15
------------------------	----

ГИМНАСТИКА НА ХОДУ	45
--------------------------	----

ГИМНАСТИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	50
---	----

Как остановить приступ удушья	50
-------------------------------------	----

Как помочь себе во время приступа стенокардии	53
---	----

Как надо откашливаться (способ М.Н. Щетинина).....	54
--	----

Что нужно сделать, чтобы быстрее отдышаться	56
---	----

БУТЕЙКО

Бутейко: «Не дышите глубже!».....	61
-----------------------------------	----

ПРАВИЛА «ДЫХАНИЯ ПО БУТЕЙКО»: советы, тесты и рекомендации..... 65

Кому необходима гимнастика Бутейко 65

А кому эта гимнастика противопоказана 66

С ЧЕМ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ «ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО» 83

Бронхиальная астма 83

Стресс..... 83

Тревога, страх, уныние, беспокойство 84

Усталость 84

Головная боль 85

Нос заложен, грипп..... 85

Насморк 85

Кашель, астма, стенокардия..... 86

КАК ПРОИСХОДИТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ 87

ИТАК, 5 ЭТАПОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ..... 90

ДРУГИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ: ПРАНАЯМА, КУМБХАКА..... 97

Как выполнять пранаяму?..... 99

Как выполнять кумбхаку?..... 99

Три пранаямы 100

Сукхапурвака (Анулома-Вилома) 101

Самавета пранаяма

(«Дыхание через обе ноздри»)..... 102

Сахита пранаяма (Нади Шодхана Пранаяма, вариация)	103
РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ	105
Сильное рыдающее дыхание	105
Умеренное рыдающее дыхание	108
Слабое рыдающее дыхание	109
КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ	114
ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ	117
ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ (РЕБЕФИНГ)	120
КАЦУДЗО НИШИ	125
КАТА	131
КИ-ДЫХАНИЕ	136
ЦИГУН	140
ТАЙЦЗИ ЦИГУН	151
ТИБЕТСКАЯ ЙОГА ДЫХАНИЯ	158
Техника девяти очистительных дыханий	164
ВИНЬЯСА-ЙОГА	167
КАПАЛАБХАТИ	172
БХАСТРИКА	177

УДДЖАЙИ	181
---------------	-----

ДАОССКИЕ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ.....	186
-------------------------------	-----

Прямое даосское дыхание.....	187
------------------------------	-----

Обратное даосское дыхание	187
---------------------------------	-----

Костное дыхание – даосская техника омоложения	188
--	-----

Даосское парадоксальное дыхание	190
---------------------------------------	-----

Туна	194
------------	-----

ЮДДХА-ЙОГА.....	197
-----------------	-----

КХИ-КОНГ.....	201
---------------	-----

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА.....	207
---------------------------	-----

Упражнение на дыхание «Цыганочка» при остеохондрозе	209
--	-----

Упражнения для легких	212
-----------------------------	-----

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ О ДЫХАНИИ.....	216
---	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ **Дыхание пронизывает всю Вселенную**

Дыхательные практики зародились много тысяч лет назад на Востоке: в Индии — Пранаяма, в Китае — цигун, в Средней Азии — суфийская система упражнений, в Тибете — дыхательные практики буддизма Ваджраяны. На Запад восточные учения проникли только в начале XX века. А уже в середине прошлого века накопленный опыт предков стал необходим всему миру. Ведь мудрецы во все времена говорили: для того чтобы познать Бога, человек в первую очередь должен... научиться дышать! А точнее — совершенствовать свое дыхание. Только в этом случае он сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем и даже судьбой. Поэтому в истории человечества процессу дыхания и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения религиозными традициями и системами духовных практик.

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживив его. Там также говорится, что дыхание возвращается к Богу после смерти человека. Во многих мировых культурах концепции дыхания также являются ключевыми. Ведь во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого и одушевленного.

В китайской философии одна из основных категорий — «ци» — определяется как «воздух», «дыхание», «энергия». Древние китайцы верили, что ци пронизывает все в этом мире и связывает все между собой. В индийской медицине понятие «прана» буквально на санскрите означает «жизнь», «дыхание». И йоги уверены, что прана пронизывает всю Вселенную. А из древнегреческой мифологии в арсенал мировой философии, психологии и медицины перекочевало слово «психе», которое переводится как «душа», «дыхание». Земля и все, кто на ней живет, — всё ДЫШИТ!

СТРЕЛЬНИКОВА: «Короткий, шумный, резкий вдох – как выстрел из пистолета!»

Дыхательную практику создала оперная певица Александра Стрельникова в 1940-е годы. Родилась она в 1912 году. Ее мать, Александра Северовна, была учителем пения. Дочь пошла по стопам матери, став оперной певицей. «Будучи молодой, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика» (из книги М.Н. Щетинина). В апреле 1941 года Александра Северовна подала в патентное бюро свой труд: «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой», но началась война... В 1950-е годы о Стрельниковых знали лишь в узких кругах. Изначально метод применяли для восстановления голоса у певцов. Но практика показала, что регулярные упражнения успешно излечивают заболевания органов дыхания.

Суть метода

Короткий, шумный, резкий вдох во время упражнений. Эффект достигается за счет сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация

кислорода, что приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.

Результат: полное оздоровление органов дыхания или существенное смягчение симптомов заболеваний.

Учитесь заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот

Рассмотрите любую, даже самую простую схему легких в школьном учебнике анатомии. И вы увидите, что легкие имеют конусообразную форму: узкие вверху, они расширяются книзу и сзади. Легкие должны заполняться воздухом полностью. Спросите у любого врача (не только у пульмонолога или фтизиатра), хорошо это или плохо, когда нижние сегменты легких не заполняются воздухом. Что он вам ответит?

Например, человек с астмой задышится в приступе удушья. При каждом вдохе у него поднимаются вверх плечи. Он дышит только узкими верхушками легких. В широкие нижние основания легких воздух не поступает. Его нужно послать туда. Послать быстрым, мгновенным толчком. Каждый вдох осуществляется носом. Нос — начальное звено дыхательных путей, входные ворота нашего организма. Вдумайтесь: человек вдыхает воздух носом. Послать воздух в легкие на предельную их глубину, заполнить легкие снизу доверху. Не сверху донизу, а снизу доверху. Когда вы вливаете воду в пустой кувшин, она попадает вначале на дно! Так же нужно поступать в отношении легких. С древних времен люди искали способ задействовать нижние отделы легких. Техника йоговского дыхания позволяет заполнять легкие снизу доверху. Однако требуются длительные тренировки, чтобы ее освоить.

В отношении дыхательной гимнастики Стрельниковой все гораздо проще. Короткий шумный вдох носом сразу же задействует диафрагму, в процессе регулярных занятий Стрельниковской дыхательной гимнастикой происходит тренировка

этой мышцы. Активно работает диафрагма — значит, активно работают и нижние отделы легких.

А поднимая плечи в момент вдоха, мы направляем воздух в верхние отделы легких. Постарайтесь в момент вдоха плечи не поднимать. Наоборот, слегка наклонитесь вперед, — сожмитесь. Помогите воздуху опуститься вниз. В момент легкого, но быстрого наклона вперед посмотрите на ступни своих ног, слегка опустив голову и округлив спину. Кистями опущенных рук в мгновение наклона можно сделать встречное движение на уровне живота. И в этот же момент сделайте быстрый шумный вдох носом. Ваши легкие заполнятся воздухом снизу доверху.

Как действует метод

- Делая Стрельниковскую дыхательную гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев — обеспечиваешь и внешнее развитие всех частей тела, начиная с головы и кончая ногами, и внутреннюю «чистку», т.е. внутренний массаж практически всех органов.

- Гимнастика универсальна: ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа, детям от 3–4 лет и пожилым людям, которым далеко за 80.

Ребенку она поможет расти максимально здоровым и правильно формироваться, а пожилому человеку — продлит жизнь и сделает старость не дряхлой, немощной, а активной и работоспособной!

В идеальном варианте гимнастику нужно выполнять 2 раза в день. Утром — до завтрака или через час-полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером — до ужина или через час-полтора после него. Если вы делаете гимнастику до еды, то приступить к трапезе можно уже через 10 минут после дыхания по Стрельниковой, если же вы стали

ОСНОВА КОМПЛЕКСА

«Основной» комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладошки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Китайский болванчик», или «Ушки»;
- «Маятник головой», или «Малый маятник»;
- «Перекаты», или «Вперед-назад»;
- «Шаги: передний и задний».

Норма каждого упражнения — три «тридцатки», то есть 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или Стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому лучше делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладошек» и кончая «Задним шагом», по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это — цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос», или «Накачайте шины». Итого: 14 упражнений — это один заход, один «круг». Отдохнув 3–5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова

ПРИСЕДАЙТЕ, КАК «КОШКА»

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение — «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

А теперь подробнее.

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, присядь легкая, пружинистая. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое хватательное движение — вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Подряд без остановки нужно сделать по 8 или по 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3–5 секунд и снова

БУТЕЙКО:

«НЕ ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!»

Константин Бутейко в 1952 году утверждал, что люди дышат неправильно — очень глубоко. И именно из-за этого часто и серьезно болеют. Ученый выяснил, что, вопреки общепринятому убеждению, глубокое частое дыхание (а нас всегда учили: «Дышите глубже!») отнюдь не способствует насыщению кислородом. Больные люди вдыхают больше воздуха, что приводит — как это ни парадоксально звучит — к уменьшению уровня кислорода в клетках тела. Дело в том, что причина развития заболеваний — в гипервентиляции (это интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде). То есть при глубоких вдохах количество кислорода, получаемого человеком, не увеличивается, а вот углекислого газа становится меньше. И его недостаток ведет к появлению серьезных заболеваний. Так, например, объем легких здорового человека 5 литров, а больного бронхиальной астмой — около 10–15 литров.

Суть метода

Постепенное уменьшение глубины дыхания до первого ощущения дискомфорта за счет расслабления диафрагмы. Эффект достигается благодаря осознанности. Человек наблюдает за своим телом, дыханием, диафрагмой. Концентрируется на ощущениях, расслабляется, дышит легко, поверхностно, малыми порциями. Практики дают возможность не

зацикливаться на проблемах, углубляющих дыхание. Это приводит к уменьшению гипервентиляции легких, нормализации баланса углекислого газа и кислорода в крови.

По мнению Бутейко, чрезмерное удаление из организма углекислоты ведет к спазмам бронхов и сосудов головного мозга, конечностей, кишечника, желчных путей. Сосуды сужаются, а значит, и кислорода к клеткам поступает меньше. В клетках изменяются биохимические реакции, нарушается обмен веществ. Таким образом, хроническое «переедание» кислорода ведет к кислородной недостаточности.

Константин Бутейко утверждал: чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем его дыхание более поверхностное, тем он здоровее и выносливее. Поэтому дыхательная гимнастика Бутейко – это система оздоровления организма. Она направлена на ограничение глубокого дыхания и носит название «метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)», которая позволяет избавиться от гипервентиляции легких.

Важное правило: дышать нужно только носом! Потому что только нос оснащен сложной системой фильтрации и подогрева воздуха, о чем мы уже говорили выше. Нос предназначен только для дыхания, а рот — для употребления пищи.

При дыхании через рот воздух, который поступает в легкие, не увлажняется, не подвергается очищению от микроскопической пыли и всего прочего, что приводит к различным заболеваниям и негативным явлениям в дыхательных путях:

- снижается респираторная функция носовых пазух;
- расстройство памяти;
- изменяется состав крови (падает количество гемоглобина, кальция, сахара; нарушается кислотно-щелочной баланс);
- изменения в физическом развитии;
- нарушенное развитие скелета лица;
- нарушаются функции нервной системы (головная боль, нервный тик, раздражительность, недержание мочи, ночной страх);
- частое развитие ангин, бронхитов, пневмоний;

- наблюдается расстройство слуха;
- нарушается зрение;
- ухудшается пищеварение;
- уменьшение защитных свойств дыхательных путей при попадании инфекций.

Это приблизительный список заболеваний и нарушений, которые могут возникнуть при расстройствах дыхания через рот.

Как выполнять

Ученый экспериментально доказал, что в крови здоровых людей углекислого газа содержится намного больше, чем у больных, скажем, бронхиальной астмой, колитом, язвой желудка или перенесших инфаркт, инсульт. Следовательно, чтобы избавить человека от недуга, необходимо лишь научить его экономить углекислый газ в своем организме. Сделать это позволяет НЕ ГЛУБОКОЕ, А ПОВЕРХНОСТНОЕ дыхание.

Чтобы насытить кровь углекислым газом, которого очень мало в окружающем воздухе, нужно регулировать свое дыхание, делая его поверхностным, а паузы между вдохами — более длительными.

Преимущества дыхательной гимнастики по Бутейко — это возможность выполнять упражнения где и когда угодно: дома, на прогулке, на работе и даже в транспорте. Кроме того, она достаточно проста и подходит для всех возрастных групп, начиная от детей с 4 лет и заканчивая людьми самого преклонного возраста.

Смысл лечения заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания. По мере удлинения задержки дыхания кровь и ткани все лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, восстанавливается кислотно-щелочное равновесие, нормализуются обменные процессы, крепнет иммунная защита. И болезнь отступает.

«Неправильное дыхание можно исправить волевым усилием, — говорил доктор Бутейко. — Разработан специальный

ИТАК, 5 ЭТАПОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Выявляются следующие этапы реакции очищения, они соответствуют контрольной паузе задержки дыхания:

10, 20, 30, 40, 60 секунд.

Контрольная пауза (КП) — это задержка дыхания, выполненная после обычного, нормального выдоха. Задержка производится до первого наилегчайшего желания вдохнуть. Время этой задержки и есть КП. Перед замером КП следует 10 минут отдохнуть. После замера ни глубина ни частота дыхания не должны быть больше, чем до замера.

1. Когда вы научились не дышать 10 секунд, происходит вот что.

Из организма удаляется то, что лежит на поверхности. Чаще всего при этом наблюдается выделения из носа, слюноотечение, жидкий стул, учащенное мочеиспускание, жажда, пот, налет на языке, мокрота. Если раньше были неполадки с почками и мочевым пузырем, могут появиться рези. Может быть состояние как при гриппе: озноб, температура, гнойные выделения из глаз, носа, слабость или ломота во всем теле. Appetit снижен или вовсе пропадает. Мучит жажда, и появляется страшная сухость во рту, носу, носоглотке.

ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ: ПРАНАЯМА, КУМБХАКА

Древнейшая практика дыхания зародилась приблизительно во II веке нашей эры. Йогическое дыхание помогает воздействовать на организм как единую систему физического и духовного, что приводит к общей гармонии души и тела.

Так вы управляете праной (жизненной энергией) с помощью дыхательных упражнений в йоге. Упражнения пранаямы применяются для очистки так называемого «тонкого тела» от загрязнений, а также для накопления и преобразования жизненной энергии.

Дыхание бывает двух типов, согласно йоге. Внешнее и внутреннее.

Внешнее дыхание — это то, которым мы его себе и представляем, каким видим. Это вдох и выдох. Йога добавляет сюда еще два этапа: задержка дыхания после вдоха и задержка дыхания после выдоха.

Внутреннее дыхание — это дыхание каждой клетки организма. В этом состоит основная цель пранаямы. Осуществить внутреннее дыхание, насытив клетки организма всеми веществами и энергиями, которые мы получаем, выполняя пранаяму.

Когда клетки организма оживают, это ускоряет и улучшает качество работы всего организма. Мы быстрее справляемся с усталостью, утомляемостью, в нашем теле благодаря этому высвобождается большое количество энергии.

КАТА

«Если самурай сомневается, он должен сделать семь вдохов и выдохов. За это время решение должно быть принято», — написано в кодексе самурая Бусидо.

Ката (с яп. «форма») — форма ведения борьбы с несколькими воображаемыми противниками. Это комплекс оборонительных и наступательных техник, выполняемых против одного или нескольких воображаемых противников в строго установленной последовательности. По сути, является квинт-эссенцией техники конкретного стиля боевых искусств.

Суть метода

Качественное освоение базовой техники невозможно без правильного дыхания, так как ее тренировка требует от человека то плавного и слитного, то мощного и концентрированного, с напряжением всех мышц, исполнения отдельных приемов, связок и комплексов рукопашного боя. Тем более, хорошо контролируемое дыхание необходимо в спарринге и в бою, где требуется резко, иногда спонтанно менять ритм, мощь движений, направление атаки, местоположение, а также длительное время и с большой интенсивностью вести поединок.

Во всех этих ситуациях дыхание играет не только чисто физиологическую функцию, обеспечивая мышцы необходимым количеством кислорода при конкретной нагрузке и выводя «шлаки» из организма, но и функцию психорегулирования. Правильное дыхание позволяет быстро войти в

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**