

Оздоровительные технологии Дыхание



СОСТАВИЛ
СЪЯНОВ РОМАН

Кто дышит вполсилы, тот и живет
только наполовину.

Восточная мудрость

Основы правильного дыхания



В основе большинства дыхательных гимнастик лежал единый принцип ограничения дыхания. Также для этих целей предлагались многочисленные аппараты и приборы, тем или иным способом ограничивающие глубину дыхания и изменяющие газовый состав дыхательной смеси по сравнению с обычным воздухом. Научное обоснование целительного воздействия ограничения дыхания появилось во второй половине прошлого века, когда врач К. П. Бутейко, автор собственной системы оздоровления, в результате научных исследований объяснил, в чем смысл ограничения дыхательного цикла. Оказывается, ограничение дыхания не уменьшает количество кислорода, а способствует увеличению концентрации углекислого газа в артериальной крови, которая и вызывает положительные процессы в организме человека, приводящие к излечению от заболеваний и общему оздоровлению. 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. Гемоглобин без всяких проблем доставляет кислород во все органы и ткани, обеспечивая нормальное протекание обменных процессов.

Основоположник лечебного дыхания



В середине XIX века певец Лео Кофлер, вынужденный оставить сцену из-за туберкулеза, разработал свою систему дыхательных упражнений, получившую впоследствии известность как система трехфазного дыхания, благодаря которой больные люди, дыша по правилу: вдох – выдох – пауза, излечились от многих легочных заболеваний. Автор методики пропагандировал ее через свои «Школы правильного дыхания». Ученики, последователи и бывшие пациенты Лео Кофлера стали активными пропагандистами его системы, среди них и наша соотечественница О. Г. Лобанова. Она, а затем ее ученики Е. Я. Попова, Е. А. Лукьянова, М. П. Шкапкин, усовершенствовали базовую систему, весьма успешно применяли дыхательную гимнастику – теперь уже О. Г. Лобановой – в лечебной практике.



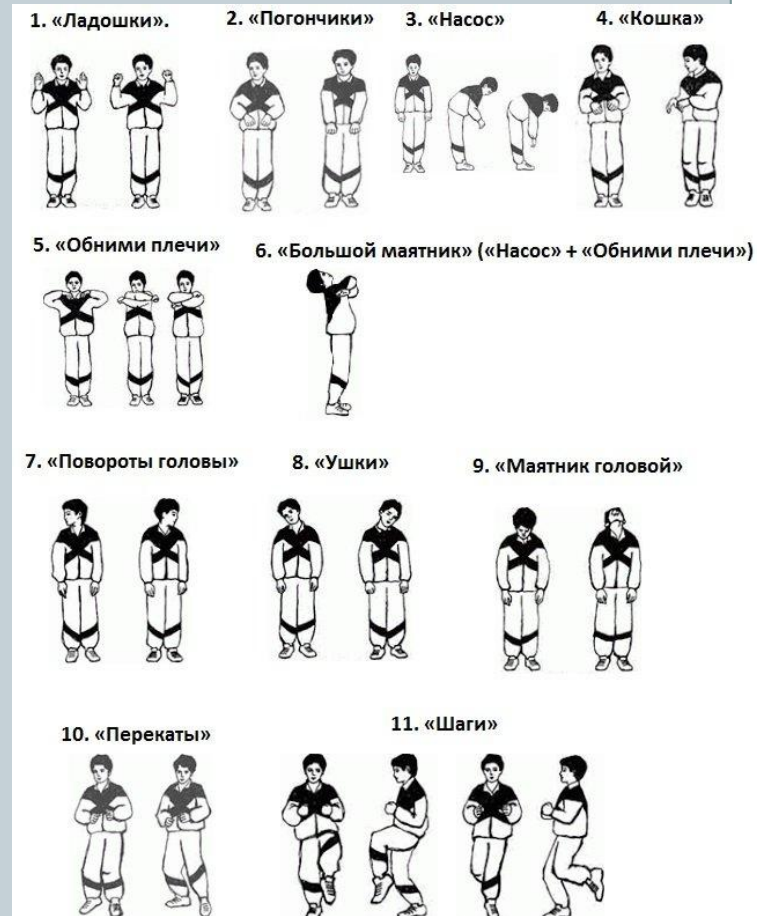
Оздоровительное дыхание по Ю. И. Першину



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.

Система оздоровления А. Н. Стрельниковой

Александра Николаевна Стрельникова, будучи певицей, искала способ восстановить сорванный голос, а разработала парадоксальную дыхательную гимнастику, которая помогла многим людям вернуть себе здоровье. В начале 1970-х годов А. Стрельникова запатентовала свою дыхательную гимнастику и стала официально лечить астматических больных, но упражнения ее дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс, вызывая общую благодарную физиологическую реакцию организма. И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.



Дыхание по методу К. П. Бутейко



«Прежде чем лечить другого, излечись сам. Прежде чем предложить что-либо другому, испытай на себе».

Автор системы блестяще исполнил этот завет древних врачей. Напомним, что ее автор Константин Павлович Бутейко, будучи еще юношей, сам заболел, у него развивалась злокачественная гипертония, высокое давление, головные боли, сердечные боли, бессонница. Зная, что жить ему осталось не более полутора лет, он стал искать выход – и нашел!

Будущий автор классической системы оздоровления заметил, что при глубоком вдохе всей грудью ему становилось хуже: головокружение, слабость, боли в сердце. Когда же он поступал наоборот, то его состояние спустя всего несколько минут улучшалось. Из этого наблюдения вытекает основная теоретическая концепция метода Бутейко: главной причиной многих болезней является дефицит углекислого газа (CO_2) в легочных альвеолах, вызываемый глубоким дыханием.



Цигун



Цигун – древняя китайская система, биоэнергетическое дыхание для накопления энергии ци и лечения заболеваний.

Прежде чем начать выполнять какие-либо упражнения цигун, специалисты советуют подготовить к этому тело и сознание. Чтобы энергия могла правильно запасаться и при необходимости течь в кости, нужно, чтобы суставы были открыты. Всем известные простые упражнения способствуют открытию суставов, наполнению их энергией, разминанию сухожилий. Но при этом используется специальное дыхание. Разные системы предлагают различные виды дыхания и дыхательных циклов.



Другие системы оздоровительного дыхания



- Система здоровья академика Н. М. Амосова
- Дыхания в системе естественного оздоровления Г. С. Шаталовой
- Система Кацудзо Ниши
- Система Порфирия Иванова
- Дыхание по М. С. Норбекову
- «Осознанное дыхание» А. В. Мхитаряна
- Система дыхания с тренажёром В. Ф. Фролова
- Рыдающее дыхание по системе Ю. Г. Вилунаса
- Очищающее дыхание по В. А. Иванченко
- Метод лечебноноого «Дыхания со свистом»
- Лечебный бег на втором дыхании Б. К. Панфилова

Спасибо за внимание



МАТЕРИАЛ ВЗЯТ С САЙТА
[HTTP://WWW.UNIVERSALINTERNETLIBRARY.RU/BOO
K/37140/OG.L.SHTML](http://www.universalinternetlibrary.ru/booK/37140/ogL.shtml)