

# Дыхательная гимнастика

К сожалению, легкое устроено так, что если где-то, в каком-то сегменте, в результате раздражения возникают спазмы, то повышается тонус бронхов всего легкого, и тогда начинается тяжелый приступ удушья. Чтобы не допустить этого, нужно как можно раньше научиться сознательно управлять дыханием, то есть освоить дыхательную гимнастику №1 (а это нормальное дыхание!), что позволит выйти из патологического состояния.

- Дыхательные гимнастики №1 и №2 способствуют увеличению концентрации углекислоты в тех местах, где есть застой крови и лимфы. Углекислота открывает венозные узлы, через которые идет отток, поэтому вся застойная, грязная лимфа и кровь уходят, а приходит свежая, оксигенированная кровь, насыщенная лимфоцитами и лейкоцитами, которые моментально «наводят порядок» на этом участке. Если правильно выполнять дыхательную гимнастику №1, удастся раскрыть не только пораженные сегменты легких, но и те сегменты, которые находятся как бы в режиме ожидания. Поверхностное дыхание (короткий вдох – пауза – выдох) создает отрицательное давление в средних отделах легких, и мокрота начинает подкачиваться и уходить. Соответственно, резко повышается дыхательная способность. Бронхи расширяются, кашель прекращается на довольно длительное время. Если кашель появляется снова, то необходимо повторение гимнастики до полного избавления от него.



- Тем самым мы прекращаем раздражение слизистой бронхов, провоцирующее кашель, то есть разрываем порочный круг, при котором кашель вызывает кашель. Таким образом, дыхательная гимнастика №1 увеличивает растяжимость легкого, улучшает приток крови, усиливает и активизирует функциональные возможности легкого, а кроме того, увеличивает компенсаторные возможности здоровых участков сегментов и способствует большему оттоку крови к сегментам. Раз там больше крови и лучше дыхательная функция, они усваивают больше кислорода. Так происходит коррекция управляемого дыхания, и больной начинает перестраивать тот патологический тип дыхания, который у него был.



# Алгоритм дыхательной гимнастики №1

- 1. Очень короткий, спокойный, тихий вдох через нос (при этом диафрагма и межреберная мускулатура не принимают участия в процессе вдоха). Грудная клетка не раздувается. Субъективное ощущение такое, что воздух набирается только до уровня гортани.
- 2. Небольшая пауза (2–3 секунды).
- 3. Плавный, спокойный выдох через нос (дольше вдоха в 3 раза). Через 2–3 подобных цикла дыхания захочется вдохнуть поглубже. Постарайтесь не делать этого и сохранить ритм дыхания. Если упражнение выполнялось правильно, появятся покалывания в слизистой носа, и дыхание станет более легким и свободным. Расширятся бронхи, а в легкие поступит значительно больше воздуха, поэтому пауза на выдохе должна быть больше. Дышите таким образом постоянно, даже засыпая!

# Дыхательная гимнастика №2

- При обструктивном поражении средних отделов легких растяжимость легкого нарушается (это происходит и при поражении глубоких отделов, если болезнь запущена). В нижних отделах за счет клапанного механизма давление повышается, легкое растягивается и развивается функциональная эмфизема. В то же время в средних отделах внутрилегочное давление воздуха снижено, в сосудах возникают спайки, нарушается микроциркуляция, легкое здесь западает, а вместе с ним деформируется и грудная клетка.
- Дыхательная гимнастика №2 направлена на коррекцию структурных изменений в легком, активацию диафрагмы, реберно-грудинных и реберно-позвоночных сочленений. Эту гимнастику можно коротко описать так: вдох (легкое расправляется), выдох (легкое сдавливается), опять вдох (легкое расправляется), выдох (легкое сдавливается). С одной стороны, вы изнутри активируете процесс дыхания, как бы дергаете легкое. С другой, когда вы расправляете и сдавливаете легкое, вы активируете снаружи сосуды плевры и периферии легкого. Кроме того, как только вы делаете паузу на выдохе и активируете поступление кислорода и прочих питательных веществ в ишемизированные зоны структуры легкого, сразу же начинается процесс восстановления.

# Каков алгоритм дыхательной гимнастики №2?

- 1. Короткий вдох через нос.
- 2. Умеренно долгий выдох через рот.
- 3. Зажать нос пальцами, не дышать 15–20 секунд (каждая четвертая-пятая пауза – максимально долгая, до 30–40 секунд, а при достаточной тренированности – до 60 секунд).
- 4. Плавный вдох через нос (чуть дольше обычного).
- 5. Пауза, не дышать 5–6 секунд.
- 6. Плавный выдох через рот.
- Повторите 2 раза пп. 4–6, а затем сделайте весь комплекс сначала. Выполняйте по 15 минут 4 раза в день, желательно в строго определенное время.
- Дыхательные гимнастики №1 и №2 я рекомендую также тем, кто имеет неестественную привычку дышать ртом, но желает вернуться к правильному и разумному способу дыхания. Для очищения носа нужно использовать промывание его горячей водой вечером и соленой – утром. Другой способ состоит в том, чтобы применять очистительное дыхание .

# Дыхательная гимнастика №3

- Этой гимнастикой надо заниматься после дыхательных гимнастик №1 и №2. Она, так же как и дренажный комплекс, о котором рассказано далее, предназначена для активации диафрагмы. Деформированная грудная клетка сразу же растягивается, и пациент учится втягивать живот на выдохе. Казалось бы, элементарный процесс, однако почти 80% людей делают наоборот, то есть втягивают живот на вдохе. Это патологический тип дыхания, но это и защитная реакция, приспособительный механизм, который обеспечивает больному существование. Когда человек делает вдох и втягивает живот, он сдавливает периферию, выдавливает оттуда застоявшийся воздух и ликвидирует застойные явления в капиллярах. Это движение грудной клетки восстанавливает микроциркуляцию. С помощью гимнастик №1 и №2 мы ломаем эти механизмы, и во время перестройки, то есть возвращения к нормальной работе, на какое-то время нарушается дренажная функция. Для восстановления и усиления этой функции и нужны дыхательная гимнастика №3, дренажный комплекс, а также растирание хлопковым маслом позвоночника в коленно-локтевом положении.

- Таким образом, дыхательные гимнастики №1, №2 и №3 и дренажный комплекс заменяют отсутствующие природные механизмы активации удаления отработанной мокроты и стимулируют механизмы восстановления здоровья в условиях патологического процесса. Самое главное, что в это время происходит активация структурных изменений в организме: улучшается приток крови, начинают лучше работать железы и выделяется больше мокроты. Из нижних отделов легких, из крови выделяется чистая мокрота, плазма, содержащая много защитных веществ. Она начинает двигаться снизу и выводить, выталкивать оттуда инфекцию и ее токсины. И как только мы включаем работу структуры и рефлекторный аппарат легких, в головной мозг идут импульсы, и там активируется память, запускающая механизмы оздоровления.



# Алгоритм дыхательной гимнастики №3

- 1. Плавно вдохните через нос, расслабляя мышцы передней брюшной стенки и максимально наполняя легкие воздухом.
- 2. Пауза (5-10 секунд).
- 3. Сделайте 10 коротких выдохов «ха» через рот в достаточно быстром темпе, одновременно втягивая живот толчкообразным сокращением брюшных мышц.
- 4. Пауза (10–12 секунд).
- Повторите все сначала. Выполните 5 таких циклов.
- **Дыхательная гимнастика №3а** – это та же гимнастика №3, только вдох и выдох делаются порциями.

# Дыхательная гимнастика №4

- 1. Встаньте на пол, ноги на ширине плеч.
- 2. Слегка согните туловище вперед, положив ладони на бедра немного выше коленей.
- 3. Полностью выдохните.
- 4. Сильно втяните живот, чтобы на его месте образовалась впадина.
- 5. Пауза (10–15 секунд).
- 6. Плавный вдох, расслабьте живот.
- Начиная выполнять гимнастику с 2–3 раз утром и вечером на пустой желудок, постепенно увеличивая количество до 6–

# Специальный дренажный комплекс

- ▣ 1. Дыхательная гимнастика №1 – 5 минут.



- 2. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На каждый счет, меняя положение рук, делаем 2 коротких вдоха через нос (без паузы), и 2 выдоха «ха» через рот (без паузы). Выполнять упражнение 20 раз. ,



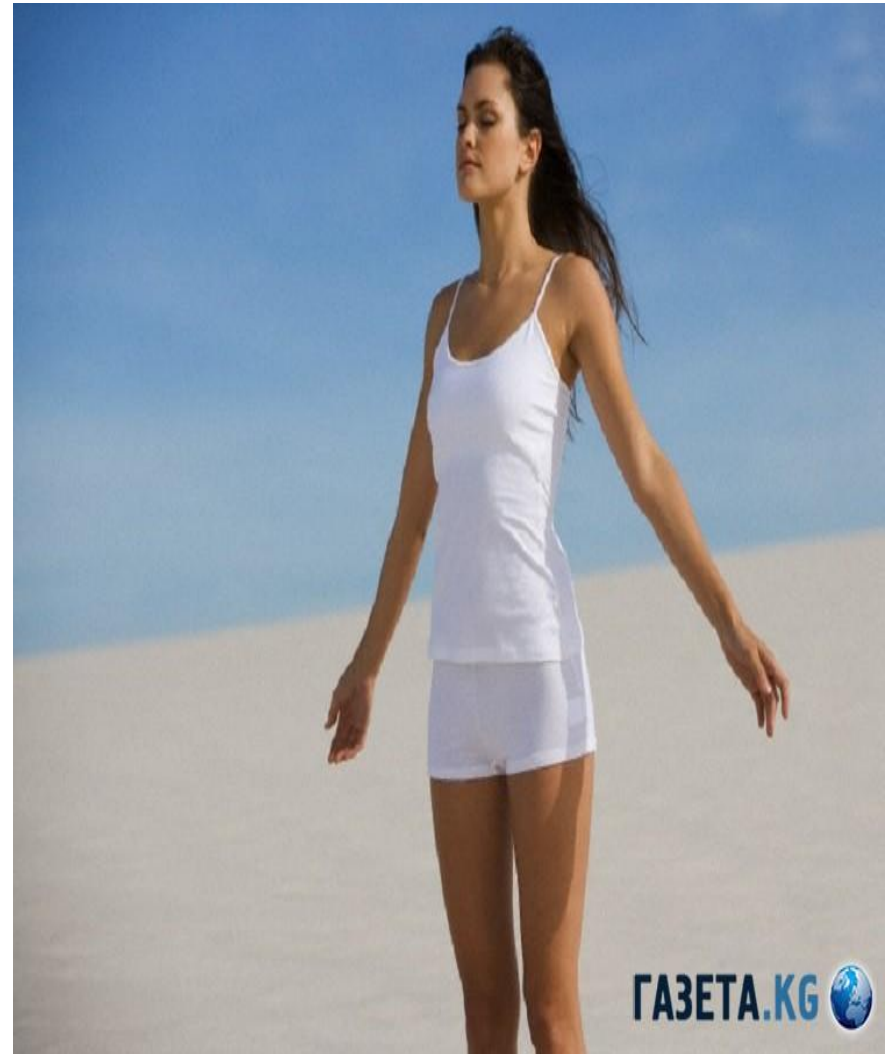
- 3. Исходное положение – стоя, передние руки скрестить перед грудью. Разводим руки в стороны – короткий вдох через нос, скрещиваем руки – вдох через нос, разводим – выход «ха» через рот, скрещиваем – выдох «ха» через рот. Выполнить 20 раз. Мы разводим руки на вдохе и выдохе. Что это дает? На выдохе грудная клетка сужается, а мы ее «дергаем» в стороны – это массирует легкие и плевру. Плевра ведь легкоранимая, поэтому, когда туда попадает инфекция, возникают инфильтраты и спайки.



- 4. Исходное положение – как в упражнении 3. Делаем 3 коротких вдоха через нос, затем пауза (4–6 секунд). Затем 3 выдоха «ха» через рот. На третьем выдохе – обхватить грудную клетку руками и наклониться – выдох. И сразу же надо сделать 3 коротких вдоха и т.д. Выполнять 6 раз



- 5. Исходное положение – стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч. Выполняя повороты корпуса (ноги и таз на месте) сначала в одну сторону, а затем в другую, делаем 2 коротких вдоха через нос, затем 2 выдоха «ха» через рот. Повторить 20 раз. Затем медленно вдохнуть в течение 5 секунд, поднять руки над головой, сделать паузу на 6–8 секунд, быстро наклониться и одновременно резко выдохнуть через рот.



- 6. Далее выполняем повороты корпуса в наклоне. Исходное положение – ноги на ширине плеч, верхняя часть корпуса наклонена вперед, руки разведены в стороны. Поворачивая корпус, правой рукой касаемся левой стопы, левой рукой – правой стопы. При каждом повороте – 2 вдоха через нос, 2 выдоха через рот.





- 7. «Бокс». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки (как у боксера). Вытянуть одну руку вперед, сделать короткий вдох через нос, вернуть руку в исходное положение. Вытянуть другую руку вперед, сделать короткий вдох через нос, вернуть руку в исходное положение.
- Затем, повторяя то же движение, мы делаем 2 коротких выдоха «ха» через рот. Упражнение выполняется в течение 1,5–2 минут с легким поворотом корпуса и в различном темпе: сначала плавно и медленно, затем быстрее и резче. Потом делаем медленный вдох в течение 5 секунд, руки поднимаем над головой, остаемся в этом положении на 6–8 секунд. Затем, сжимая руками нижние отделы грудной клетки, наклоняемся и одновременно выдыхаем через рот.

- 8. Далее выполняем упражнение «Бокс» в наклоне. На каждое движение рук делаем 2 вдоха через нос, 2 выдоха «ха» через рот. Выполняем 20 раз.
- 9. Плавный вдох в течение 5 секунд с одновременным очень медленным подниманием рук в стороны и над головой. Остаемся в таком положении 8 секунд (не дышим). Медленно в течение 5 секунд опускаем руки, делая одновременно плавный выдох (схема «5-8-5»), Выполняем 3 раза. Затем схема «5-8» – резкий выдох через рот (одновременно сильно и резко наклониться). Повторяем также 3 раза.
- 10. Принимаем настойку эвкалипта – 20 капель 3 раза в день до еды. Курс – 3 месяца.

# Дыхание по пульсу

- 1. Сконцентрируйте внимание на дыхании. Оно должно быть ровным, спокойным, неглубоким.
- 2. Нащупайте пульс на левой руке в области лучевой кости и держите в течение 2–3 минут (у корня большого пальца за сухожилием лучевой кости). Не давите на артерию сильно, чтобы не пропала пульсация.
- 3. Сделайте через нос спокойный и неглубокий вдох на 4 удара пульса, а затем на 6 ударов пульса – плавный тихий выдох. Повторите 3–4 раза. Затем поэтапно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха в следующей последовательности:
  - 1) на 4 удара пульса – вдох, на 8 ударов – выдох (повторите 2–3 раза);
  - 2) на 6 ударов пульса – вдох, на 10 ударов – выдох (повторите 3 раза);
  - 3) на 6 ударов пульса – вдох, на 12 ударов – выдох (повторите 3–4 раза).
- В результате нижние отделы легких должны наполниться воздухом. Выполняйте это упражнение по предписанию врача при тахикардии, аритмии, невротических расстройствах. Можно делать упражнение перед сном.

# Очистительное дыхание

- 1. Зажмите правую ноздрю пальцем. Плавно и очень спокойно вдохните в течение 3 секунд, считая до 6.
- 2. Пауза (10–15 секунд).
- 3. Отпустите правую ноздрю и зажмите левую. Плавно выдохните в течение 5–6 секунд через правую ноздрю.
- Повторите, начиная с левой ноздри. Выполняйте по 5 минут 4–5 раз в день.