



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

**Джгаркава Ольга Владимировна,
к.м.н., доцент кафедры ФК и МР СГМУ**

ВИДЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Существует большое количество дыхательных гимнастик:

- ▣ дыхательная гимнастика йогов;
- ▣ дыхательная гимнастика Бутейко;
- ▣ дыхательная гимнастика Гневушева;
- ▣ дыхательная гимнастика Мюллера;
- ▣ дыхательная гимнастика Вилунаса,
- ▣ дыхательная гимнастика оксисайз,
- ▣ дыхательная гимнастика бодифлекс,
- ▣ дыхательная гимнастика Стрельниковой и многие другие.

Все эти дыхательные гимнастики построены на упражнениях, главными элементами которых являются:

- искусственные затруднения дыхания;
- искусственные задержки дыхания;
- искусственные замедления дыхания;
- искусственное поверхностное дыхание.

▣ Все эти элементы дыхательных гимнастик можно объединить одним общим названием - ослабление дыхания. Именно ослабление дыхания дает лечебный эффект, при разных заболеваниях. Это хоть и неожиданно, но результаты заставляют с этим соглашаться.

▣ Дыхательные гимнастики, основанные на активизации, форсировании дыхания за счет более глубокого и частого выполнения циклов «вдох-выдох» не эффективны при внутренних заболеваниях. **Эффективны только дыхательные гимнастики на ослабление дыхания!**

▣ Дыхательная гимнастика одного типа может быть полезна определенной части людей, но вредна другой части. Поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

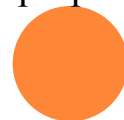
Виды дыхания

- Различают следующие виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное и с задержкой.
- Верхнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.
- Среднее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.
- Нижнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.
- Полное дыхание: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.
- Обратное дыхание: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздувания» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.
- Дыхание с задержкой. Существует три варианта данного вида дыхания:
 - вдох, задержка, выдох;
 - вдох, выдох, задержка;
 - вдох, задержка, выдох, задержка.Во время задержки дыхания происходит интенсивное наполнение организма кислородом и энергией.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЙОГИ

- ▣ Йога – начинается с умения управлять своим физическим телом и поднимается до вершин высшего духовного развития. Одним из основных разделов йоги считается дыхательная гимнастика.
- ▣ **Полное дыхание йогов** оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, на все системы и органы. Развивает все чакры, все тонкие тела, все каналы восприятия.
- ▣ Полное дыхание йогов осваивать следует постепенно, без перегрузок, учитывая индивидуальные особенности и обязательно после освоения трёх видов дыхания: брюшного, среднего и верхнего.
- ▣ Исходное положение – стоя, сидя или лёжа. Если выполнять полное дыхание йогов сидя, то спина должна быть выпрямлена, а грудь расправлена. При выполнении лёжа нужно лежать на горизонтальной твердой поверхности. Дышать только через нос.
- ▣ Вариант выполнения упражнения стоя:
 1. Встать прямо и расслабиться.
 2. Энергично выдохнуть, при этом живот втягивается внутрь.
 3. Начинают вдох животом. Сначала выпячивается нижняя часть живота, затем верхняя.
 4. Далее переключаем внимание на ребра. Расширяем их в стороны, заполняя воздухом среднюю часть лёгких.
 5. Затем поднимаем грудную клетку вперёд и слегка приподнимаем плечи, заполняя воздухом верхнюю часть лёгких.
 6. Переходим к выдоху, втягиваем живот. Затем опускаем ребра. После опускается грудь. Заканчивается фаза выдоха.
- ▣ Вдыхать следует столько воздуха, сколько возможно вдохнуть без напряжения. Длительность выдоха должна быть равна длительности вдоха. Начинать осваивать упражнение можно с двух минут. Один раз в день. Постепенно увеличивать продолжительность упражнения по 20 - 30 секунд в день до 8 - 10 минут. После того, как упражнение будет хорошо освоено, можно выполнять его два, а затем и три раза в день. Упражнение выполняется хотя бы за полчаса до еды или через два часа после.



□ **Очистительное дыхание йогов.** Вдохните воздух через нос, заполняя им все отделы легких - нижний, средний и верхний, и задержите дыхание на несколько секунд. Сожмите губы и, не раздувая щек, шумно с усилием выдохните немного воздуха. Затем остановитесь на секунду и выдохните следующую порцию с еще большей силой. И так выдыхайте порциями воздух до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Повторите упражнение 2 - 3 раза.

□ Эффект: вентилирует легкие; освежает при усталости; помогает согреться при переохлаждении.

□ **Бхастрика (кузнечные меха)** обеспечивает сильный приток энергии в организм. Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Выпрямите спину, держите шею и голову прямо. Закройте рот и быстро вдохните носом. Вдох должен занять не более 2 секунд. Сразу же не останавливаясь начинайте выдох через нос. Он должен длиться не более 3 – 4 секунд. Сразу опять вдохните и выдохните. Сделайте 20 таких вдохов – выдохов не останавливаясь. После двадцатого выдоха сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание на сколько сможете. Затем сделайте медленный и полный выдох. Этот выдох заканчивает один полный цикл. Передохните и сделайте ещё два таких цикла.

□ Сделайте медленный вдох и задержите дыхание. Ударяйте по груди кончиками пальцев. Ударять нужно по разным местам легких, наращивая силу ударов. Выдохните и сделайте очистительное дыхание.

□ Эффект: очищает носоглотку и бронхи; оказывает лечебное действие при простудах; возможно применение в целях профилактики.

МОБИЛИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается. При глубоком, наоборот, понижается. Вдох связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох - с ее торможением. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

В случаях, когда человеку нужно быстро поднять тонус, советуют применять *мобилизирующее дыхание*. Оно заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания, обычно равной половине вдоха. Продолжительность выдоха почти не меняется.

Схема мобилизирующего дыхания выглядит следующим образом:

$2(2)+2$; $4(2)+4$; $4(2)+5$; $4(2)+6$; $4(2)+7$; $4(2)+8$; $8(2)+5$; $9(4)+5$; $10(5)+5$.

- Первая цифра в формулах - продолжительность вдоха в секундах.
- В скобках указана продолжительность дыхательной паузы.
- Со знаком «плюс» - продолжительность выдоха.

Как видно из формул, в процессе упражнений продолжительность вдоха и паузы возрастает в 5 раз, в то время как длительность выдоха - всего в 2,5 раза. Всего несколько минут мобилизирующего дыхания во время утренней зарядки помогут настроиться на работу.

МОДИФИКАЦИИ МОБИЛИЗУЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

1. Упражнение «попеременное» дыхание то через одну, то через другую ноздрю. Для этого зажмите левую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через правую. Затем зажмите ее, вдыхайте через левую и т. д. Упражнение возбуждает дыхательный центр, тонизирует нервную систему.
 2. Упражнение «Анулома-вилома» представляет собой комбинацию попеременного дыхания через ноздри с преимущественным удлинением вдоха и паузой на вдохе. Выполняют его сидя по-восточному, подобрав под себя ноги. Указательный палец правой руки поставьте в центр лба между бровей для мысленной фиксации на нем. Попеременное закрывание ноздрей производится большим и средним пальцем или большим пальцем и мизинцем. После энергичного вдоха закройте пальцем правую ноздрю и в течение четырех ударов пульса сделайте вдох через левую ноздрю. Затем задержите дыхание на 16 ударов пульса, освободите правую ноздрю, зажмите левую и в течение 8 ударов пульса выдыхайте через правую. После вдоха через правую ноздрю в течение 4 ударов пульса снова задержите дыхание на 16 ударов, закройте правую ноздрю и в течение 8 ударов пульса выдыхайте через левую.
- Формула дыхательного цикла выглядит так: $4(16)+8$.
 - Людям со слабыми легкими это упражнение следует выполнять по формуле $8(8)+8$.
 - Это дыхательное упражнение по степени тонизирующего эффекта одно из самых сильных. Индийские специалисты утверждают, что оно способствует возрастанию мыслительной деятельности и живости ума, не только устраняет утомление, улучшает звучность голоса.
 - На полный дыхательный цикл требуется около 20 секунд, т. е. в минуту должно осуществиться три цикла.



УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- С помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы (снятия возбудимости), расслабить мышцы. Для этого применяется успокаивающее дыхание.
- Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлинится продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха.
- Схему успокаивающего дыхания можно представить так:
 $2+2(2)$; $4+4(2)$; $4+6(2)$; $4+7(2)$; $4+8(2)$; $4+9(2)$; $5+9(2)$; $5 + 10(2)$;
 $6+10(2)$; $6+10(3)$; $7 + 10(3)$; $8+10(3)$; $9+10(4)$; $10+10(5)$.
 - В формулах первая цифра - продолжительность вдоха в сек, вторая - продолжительность выдоха, третья - задержка дыхания после выдоха.
- Успокаивающее дыхание полезно использовать после интенсивных физических нагрузок и стрессов, особенно после вечернего оздоровительного бега и терренкура.
- Снять нервно-мышечное напряжение после физических перегрузок поможет и другой метод. Для этого сразу после нагрузки быстро выдохните 2-3 раза через плотно сжатые губы. Выдох должен быть напряженным, прерывистым и продолжительным.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ГНЕВУШЕВУ В.В.

- ▣ Автор - профессор и доктор медицинских наук Владимир Викторович Гневушев.
- ▣ Достоинства этой методики состоит в том, что она не только повышает экономичность внешнего дыхания и кровообращения, увеличивает резервы этих систем, но и быстро вырабатывает новый стереотип дыхания. Дыхание по Гневушеву становится повседневным, автоматическим, закрепляется на всю жизнь. Сущность дыхания в покое заключается в урежении и удлинении вдоха с одновременным произвольным уменьшением его глубины. Для этого необходимо растянуть вдох и вдохнуть поменьше воздуха (тонкой струей). Вдох должен быть неполным, т. е. в конце его должна сохраняться возможность продолжения на несколько секунд. Выдох осуществляется произвольно, пассивно. По мнению В.В. Гневушева, урежение и уменьшение глубины дыхания направлены на уменьшение поступления воздуха в легкие. Тем самым ликвидируется избыточное возбуждение дыхательного центра.
- ▣ В процессе тренировки стараться делать как можно более интенсивные движения передней стенкой живота и грудной клетки во время вдоха и выдоха.
- ▣ Для большей простоты В.В. Гневушев обозначил соотношение длительности вдоха и выдоха в секундах как дыхательный интервал (ДИ). Например, запись ДИ (6:4) указывает, что вдох надо удлинить до 6 с, а выдох до 4 с. По мере того как дыхание по Гневушеву становится все более автоматическим, дыхательные интервалы должны постепенно нарастать. Например, от ДИ(2:4), к ДИ(3:4), затем к ДИ(4:4) и, наконец, к ДИ(6:4) и т. д. В результате этого объем вдыхаемого воздуха и МОД снижаются, а объем выдыхаемого воздуха увеличивается.
- ▣ Постепенно можно добиться такого автоматизма, когда уже не нужно будет отвлекать внимание на мысленный подсчет длительности вдоха и выдоха. Теперь во время дыхания по Гневушеву можно заниматься умственной работой (читать книги, писать конспекты и т. д.).
- ▣ Однако начинающие нередко допускают типичную ошибку: произвольно увеличивают объем вдыхаемого воздуха. Одновременно увеличиваются вентиляция легких и МОД.
- ▣ Чрезмерное увлечение дыхательной гимнастикой Гневушева может вызвать ощущение недостатка воздуха, кислородное голодание, а отсюда произвольное компенсаторное учащение и углубление дыхания после окончания процедуры. Поэтому необходимо индивидуально подобрать такой уровень уменьшения МОД, чтобы создавать ощущение облегчения, а не затруднения дыхания.
- ▣ Дыхательные упражнения делаются легко, без напряжения, снижающего экономичность дыхания. Чтобы оценить правильность выполнения упражнений, до и после них подсчитайте не только число дыханий в минуту, но и частоту пульса. При напряженном выполнении дыхания пульс увеличивается, при ненапряженном не меняется.

КОМПЛЕКС БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ (БИОЭКОНОМИЧЕСКОЙ) ГИМНАСТИКИ ПО ГНЕВУШЕВУ В.В.

1. "Стрела": руки сплетены в "замок". Поднять руки ладонями вверх, чувствуя напряжение в руках и спине. Потянуть позвоночник вверх. Экономичный вдох при поднимании рук и во время напряжения. Всего 4 - 8 повторов. Между упражнениями полноценный вдох-выдох.
2. "Удав": медленно протянуть руки вперед и наклониться почти под прямым углом. Максимально прогнуться в области лопаток. Смотреть вперед перед собой. Спина прогнута и напряжена. Вдох. Возврат в исходное положение - выдох. Всего 5 - 9 повторов.
3. "Сова": руки упираются друг в друга, локти приподняты, предплечья - горизонтально. Одна рука как бы толкает другую, поворачивая туловище вокруг своей оси. Голова также поворачивается на возможно большой угол, глаза смотрят в направлении поворота. Мышцы шеи и спины натягиваются максимально. Вдох. При возврате в исходное положение - выдох. Повторить 3 - 5 раз в каждую сторону.
4. "Маятник": ладони направлены вверх. Из положения "стрелы" на вдохе плавно наклониться в сторону до максимальной степени. Мышцы расслаблены. Вдох. Возвращение в ИП- выдох. Аналогично - в противоположную сторону. Между упражнениями - 1-2 дыхательных циклов. Всего повторить 2-5 раз в каждую сторону.
5. "Мельница": руки разведены в стороны, на вдохе наклониться вперед до угла 90 градусов. Плавно повернуть тело в сторону, развернув не только туловище, но и голову. Мышцы спины и поясницы напряжены. Вдох. На выдохе обратный поворот с переходом на противоположную сторону. Разгибаться в пояснице не обязательно. Всего - 2-5 повторов в каждую сторону.
6. "Реверанс": правая нога на один шаг вперед, носок вперед, левая сзади, носок под углом 40-45 градусов. Присесть на левой ноге - 70-85% веса тела на ней. Руки слегка разведены. На вдохе наклониться вперед, отводя руки назад и прижимая лопатки, для максимального прогиба в грудном отделе позвоночника. Смотреть вперед. Напряжение связок под коленом правой ноги и в области лопаток. Выдох - возвращение в исходное положение. Затем наклон в противоположную сторону. 4 - 7 повторов.
7. "Тугой лук": слегка согнув колени и прогнувшись корпусом назад, попытаться достать свисающей рукой пятки с той же стороны. Напряжение в брюшном прессе, в косых мышцах живота. Чем выше и дальше заведена за голову верхняя рука, тем больше нагрузка мышц.

ВЬЕТНАМСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗЫОНГШИНЬ

- В основе вьетнамской дыхательной гимнастики лежит четырехфазное дыхание: глубокий вдох, задержка дыхания на вдохе, глубокий выдох, задержка дыхания на выдохе.
- Во время задержки дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для более интенсивного усвоения кислорода. На выдохе происходит более эффективное выделение из крови углекислого газа и других летучих, продуктов обмена веществ.
- Насыщение крови свежим кислородом позволяет значительно усилить обмен веществ при физической нагрузке, а, следовательно, увеличить физическую работоспособность.
- Оптимальная продолжительность задержки дыхания для интенсивного обмена газами в легких составляет 20 с. Однако у большинства людей пауза после вдоха почти отсутствует. На Востоке существуют два способа удлинить ее, чтобы добиться большего удержания воздуха в легких.
- Первый заключается в том, чтобы, сделав максимальный вдох, все дыхательные мышцы оставить напряженными, а гортань открытой. При этом надо стараться по возможности набрать еще воздуха и сохранить его в легких. Давление в грудной полости остается отрицательным, т. е. ниже атмосферного. В свою очередь, в брюшной полости за счет сокращения диафрагмы давление будет положительным. Это способствует оттоку венозной крови от органов к сердцу и ее лучшему насыщению в легких.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЮ ВЬЕТНАМСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО СИСТЕМЕ ЗЫОНГШИНЬ

Сядьте перед зеркалом.

Первая фаза. Вдох. До предела наполните воздухом нижние доли легких. Одновременно брюшная стенка должна до предела выпятиться и стать твердой.

Вторая фаза. Задержка дыхания. С помощью зеркала убедитесь, что гортань остается открытой, а дыхательные мышцы - напряженными. Грудно-ключично-сосцевидная мышца должна четко вырисовываться и оставаться напряженной, твердой на ощупь. Кадык должен быть опущен, дно надключичных ямок углублено. При этом недопустимо покраснение лица и появление в груди ощущения тяжести, распирания. Живот остается выпяченным вперед, мышцы его - твердыми, напряженными. Засеките секундомером продолжительность дыхательной паузы сначала при обычном дыхании, а затем после максимального вдоха и при физических нагрузках. Как правило, продолжительность второй фазы наибольшая во всем дыхательном цикле. По образному выражению кандидата медицинских наук К.П. Бутейко, каждая приобретенная секунда задержки дыхания - предстоящее полугодие жизни. Ведь она увеличивает резервы всего организма.

Третья фаза. Полный активный короткий выдох. В странах Востока при выполнении физической работы, в том числе и упражнений, выполняется оздоровительное полное дыхание. В этом случае не только вдох, но и выдох является полным. Для этого после обычного пассивного выдоха подтяните живот, сократите мышцы брюшной стенки, напрягите мышцы поясницы и подвздошно-поясничную мышцу. Расслабленная и приподнятая диафрагма также напрягается и вдавливается в грудную полость. Грудная клетка максимально сдавливается нижней зубчатой мышцей и межреберными мышцами, чтобы максимально вывести воздух из легких. Сохраняется лишь остаточный объем. Чем быстрее и полнее будет изгнан из легких отработанный воздух, тем чище будет свежая его порция, поступающая с очередным вдохом. При этом количество углекислого газа в легких будет минимальным.

Четвертая фаза. Задержка дыхания на выдохе. В дыхании для мышц этой фазе придается небольшое значение, а при значительной физической нагрузке и многих упражнениях она вообще исключается, и дыхание становится трехфазным.

По мнению вьетнамских ученых, такое дыхание оптимизирует газообмен в легких при физических нагрузках, большее количество кислорода поступает к работающим мышцам. Поэтому можно без особого утомления подняться сделать большой объем физической работы, немислимый при обычном дыхании.



ДЫХАНИЕ ЗЫОНГШИНЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дыхание для мозга лучше делать лежа при полном расслаблении мускулатуры. В руки возьмите секундомер для контроля продолжительности фаз.

Первая и вторая фазы осуществляются с подниманием ног во время задержки дыхания. Это необходимо для усиления напряжения мышц брюшной стенки, диафрагмы, поясницы и промежности. Итак, во время паузы на вдохе поднимите ноги на высоту примерно 20 см (на длину ступни). Чтобы контролировать правильность выполнения паузы, наблюдайте за собой в зеркало. По ее окончании опустите ноги. Продолжительность задержки должна быть равна времени вдоха. В этих фазах необходима отработка навыка дифференцированного торможения нервных процессов, иначе говоря, выборочного расслабления мышц. Ведь во время активной паузы напряженными обычно становятся не только дыхательные мышцы, но и мышцы рук, ног, нижней челюсти, рта. Необходимо тренироваться с избирательным расслаблением мышц, не участвующих в дыхании. Только тогда работа дыхательной системы будет экономной.

Третья фаза - плавный пассивный выдох. Он не должен быть ни приторможенным, ни форсированным. Вы как бы отпускаете, разжимаете все напряженные во время вдоха и паузы после него мышцы. Это не дает возможности максимального выдоха, и он будет неглубоким. Чтобы выдох был почти максимальным необходимо под ягодицы подложить подушку. При этом нельзя поджимать живот и сокращать грудные мышцы, чтобы углубить выдох. Он должен быть естественным, легким. Во Вьетнаме его сравнивают с опускающимся на поле аистом или отливом волны, набегающей на песчаный берег. Выдох должен давать ощущение легкости и здоровья.

Четвертая фаза - задержка на выдохе. Она выполняется при полном расслаблении и самовнушении чувства легкости и теплоты. Для этого мысленно повторите про себя: «Мои руки и ноги тяжелые и теплые. Все мое тело тяжелое и теплое».

В результате продолжительных тренировок в дыхании для мозга вырабатывается оптимальный режим труда, сна, бодрствования. Более того, вы обучаетесь сознательному управлению процессами нервного возбуждения и торможения. При этом отпадает надобность в стимуляторах и снотворных, а ваш мозг будет всегда готов к работе.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА МЮЛЛЕРА

Известный германский естествоиспытатель, врач, профессор впервые опубликовал свою работу "Моя система" в 1904 году. Миллионные тиражи на многих языках содержали заманчивые рекламные обещания. Все свои тщательно продуманные и проверенные годами упражнения И. Мюллер называет дыхательными. Он призывает к глубокому и ритмичному дыханию без каких-либо пауз, призывает не задерживать дыхания и не делать коротких вдохов и выдохов.

Дыхательная гимнастика И. Мюллера состоит из двух групп упражнений прямо противоположного для дыхания смысла.

Первая группа – медленные упражнения, при которых движения соответствуют ритму естественного дыхания. По одному упражнению приходится на каждый цикл «вдох-выдох». Дыхание сочетается с движениями (при наклонах туловища вперед – выдох, при выпрямлениях – вдох и т. п.).

Вторая группа – быстрые упражнения, во время которых выполняется несколько повторных упражнений за время каждого вдоха и каждого выдоха. В быстрых упражнениях дыхание и движения не полностью согласованы, на каждый вдох и выдох выполняется, например, несколько и наклонов, и выпрямлений туловища. Это значит, что дыхание при быстрых упражнениях частично совпадает с движениями, а частично осуществляется «наоборот». И, кроме того, такое дыхание, безусловно, является затрудненным.

Именно эти быстрые упражнения и составляют особую ценность дыхательной гимнастики И. Мюллера, хотя и противоречат его призывам к глубокому дыханию.



□ Упражнения эти лучше всего делать без одежды, надевая футболку только для тех из них, когда приходится ложиться на пол. Кроме упражнений при этом получается и воздушная ванна. Устраняется при этом и коврик.

□ Первое упражнение.

□ Вращение тела в пояснице. Руки вытягиваются вверх, пальцы сплетаются вместе и ладони слегка выворачиваются вверх, вследствие чего мускулы рук вытягиваются и напрягаются. Удерживая бедра неподвижными, наклонитесь, насколько можете вперед, затем влево, назад, вправо и опять вперед, и так продолжая, пять раз в одну сторону. Затем столько же раз вращайте тело в правую сторону. Не забывайте при этом руки держать так, чтобы они были как можно ближе к ушам. Не сгибайте колен, нагибая туловище в сторону, и не поворачивайтесь в стороны лицом, но держите плечи и лицо все время фронтом вперед: спина должна быть прямая. Все время спокойно и глубоко дышите 10 — 12 раз в минуту — вдыхайте, наклоняясь назад, и выдыхайте, наклоняясь вперед.

□ Второе упражнение.

□ Стоя на одной ноге и придерживаясь слегка за что-нибудь рукою, другой ногой быстро и сильно качайте так, чтобы нога проходила своею ступнею расстояние около $3/4$ аршина не более, но и не менее. Каждой ногой сделайте 16 качаний. Вторую половину качаний полезно сделать полным размахом ноги, насколько вы можете размахнуть ею. Не забывайте дышать при этом спокойно и глубоко.

□ Третье упражнение.

□ Одев футболку и поддев пальцы ног под какую-нибудь полку или комод, ложитесь спиной на пол, и держа руки 1) на полу у бедер, или 2) скрещенными на груди, или 3) вытянутыми над головою, смотря по вашей силе и, выносливости, приподымите ваше туловище так, чтобы сесть на пол, затем снова опуститесь спиной на пол; делайте это спокойно, не дергаясь телом и не забывая глубоко дышать. Вдыхайте, откидываясь назад, и выдыхайте, когда садитесь. Это упражнение нужно сделать 12 раз, когда вы будете делать его легко — и гораздо меньше, пока вы еще не привыкли.

▣ Четвертое упражнение.

▣ Расставив слегка ноги и раскинув руки со сжатыми кулаками на уровне плеч в стороны, повернитесь влево и нагнитесь вбок так, чтобы достать правым кулаком пола между ступнями. Затем, выпрямившись, повернитесь вправо и достаньте пол левой рукой. Не сгибайте колен. Наклоняясь, выдыхайте, и подымаясь, вдыхайте. В каждую из сторон сделайте по 5 движений.

▣ Пятое упражнение.

▣ Стоя, сделав небольшой выпад на левую ногу, вытяните руки в стороны в уровень плеч, и начинайте кружить вытянутыми руками так, чтобы концы пальцев описывали круги не более полу аршина. Ладони должны быть обращены вниз и, вращая руки, делайте усилия, отбрасывая их назад подальше. Нужно сделать 16 вращений, вторую половину которых лучше сделать размахивая руками в полный размах, как только можете широко. Затем, переменив ногу, сделайте подобным же образом 16 вращений руками, держа ладони вверх. Не забывайте дышать спокойно и глубоко.

▣ Шестое упражнение.

▣ Наденьте футболку, лягте на спину на пол, положив руки под затылком или у бедер, и описывайте ногами круги невысоко над полом так, чтобы пятка не подымалась выше полуаршина от пола. Когда ноги будут встречаться, крепко прижимайте их друг к другу. Сделав 8 кругов, сделайте столько же в сторону обратную. Последние два круга в каждую сторону сделайте как можно больше, причем ноги при сближении перекрещиваются на крест.

▣ Седьмое упражнение.

▣ Расставив ноги и откинув в сторону руки на уровне плеч со сжатыми кулаками, повернитесь туловищем вправо и нагнитесь вперед над коленом, стараясь впадиной правого плеча коснуться колена; затем выпрямитесь и откиньтесь всем корпусом назад над левой ногой, выпрямляя грудь и выгибая по возможности спину. Потом проделайте тоже влево. Всего надо сделать по пяти наклонов над каждой ногой. Ноги не должны сдвигаться с места; колени сгибайте возможно меньше. Вдыхайте воздух во время поворотов и выдыхайте, наклоняясь в стороны.



▣ **Восьмое упражнение.**

Лягте на пол вниз лицом, опираясь на него только концами пальцев рук и ногами и все тело держа на весу. Пальцы рук должны быть расположены под плечами. В этом положении подымайтесь на руках, сколько можете раз. Если это упражнение для вас слишком трудно, сделайте тоже, опираясь руками на комод, на стол, на скамью - в зависимости от крепости ваших мускулов. Чем выше опора от пола, тем будет легче выполнить это движение. Не забывайте дышать глубоко и спокойно.

Затем следует обливание или обтирание тела водой и растирание его. Разотрите хорошенько одну руку, потом другую, затем грудь и бока, затем все тело; согнув немного колени, сильно разотрите затем бедра сверху вниз и, расставив немного ноги и согнув их, разотрите сильно бедра изнутри. Затем опять слегка разотрите грудь и руки.

▣ **Девятое упражнение.**

Растирают одной ступней другую (25 раз) и в тоже время растирают рукою шею и верхнюю часть спины насколько можете захватить. Отвернув немного шею влево и нагнув ее, протрите правой рукой правую сторону её, захватив подалее к затылку, затем, соответственно вращая голову, протрите шею под правой щекой, под левой щекой и левую её сторону, захватывая подалее к затылку; затем левой рукой протрите также в четыре темпа шею в обратном порядке. Дышите при этом глубоко и спокойно.

▣ **Десятое упражнение.**

Вытянув вперед левую руку горизонтально, сильно проводят по верхней поверхности её, начиная от плеча — начав как можно дальше к лопатке — к кисти, два раза, т. е. от плеча к кисти и обратно до плеча, затем еще раз от плеча к кисти и, переводя растирающую руку вниз, протрите один раз с исподней стороны руки, переходя ладонью через «под мышки» на бок. То же делают с другой рукой. Для каждой руки растирания делаются по пяти раз. Не забывайте глубоко и спокойно дышать.

▣ **Одиннадцатое упражнение.**

Расставив немного ноги, перегнитесь назад плечами, положите руки на верхнюю часть груди у плеч и, нажимая ими, ведите до живота, тут переведите их по бокам назад, захватывая ладонями поясницу на спине как можно выше, и затем опускайте руки по задней половине вашего тела, по ногам до лодыжек; здесь переводите руки наперед и ведите их по передней поверхности вашего тела до плеч, делая таким образом ими полный круг по телу. Сделайте 16 таких полных растираний. Глубокое и ровное дыхание все время.

▣ Двенадцатое упражнение.

▣ Расставив немного ноги, положите обе ладони на боковую сторону вашего левого колена и бедра, для чего наклонитесь немного вбок, в перелом поясницы, т. е. лицом не поворачиваясь. Затем ведите руки через бедро, живот, нижнюю часть груди на другую сторону вашего тела и по боковой стороне правой ноги, чтобы они заняли то же положение у правого колена, как было вначале у левого; затем — обратно. После небольшой практики вы скоро привыкнете, чтобы каждая рука, проходя по животу, проходила в одну сторону по нижней части живота, а в другую сторону — по верхней части. Проходя рукою по животу, сильно нажимайте ею. В каждую сторону это упражнение сделайте по 10 раз.

▣ Тринадцатое упражнение.

▣ Положа одну руку на стол или на комод, выгнув при этом немного спину, растирайте тыльную частью другой руки спину поперек 8 - 5-ю зигзаго-образными движениями, идя сверху к низу спины. Затем перемените руки и также растирайте спину другой рукой. Это делается по 8 раз каждой рукой.

▣ Четырнадцатое упражнение.

▣ Обопритесь слегка рукою на какую-нибудь мебель несколько вбок от себя, повернитесь туловищем в противоположную сторону, выпятив грудь по возможности вверх, и растирайте ее тремя энергичными движениями сверху вниз свободной рукой, идя от середины груди к бокам; затем тоже делайте другой рукой, повернувшись в другую сторону. Этих растираний нужно сделать по 10 каждой рукой. Дышите спокойно и глубоко.

▣ Пятнадцатое упражнение.

▣ Став прямо, поднимайте колено, как только можете выше вверх, обхватите пятку обеими руками и опускайте ногу так, чтобы руки скользили по обеим сторонам ноги, сжимая ее; дойдя до верха ноги, они должны переходить на живот до поясницы, здесь, сильно надавливая, спуститься по животу книзу. То же сделайте с другой ногою, но тут, доведя руки до поясницы, переводите их назад, и спустите их по тазу, тоже сильно нажимая. Таких парных движений нужно сделать 10. Не забывайте все время спокойно и глубоко дышать.

▣ Шестнадцатое упражнение.

▣ Стойте прямо, раздвинув носки, наклоните туловище прямо вбок, в перелом поясницы, не поворачиваясь, и положите одну руку как можно выше под мышки с её стороны, а другую руку (той стороны в которую наклоняетесь) как можно ниже к колену, затем перекачнитесь телом в противоположный бок, причем руки должны скользить по бокам, сильно нажимая на них. При таком качании туловища, бока его сильно растираются руками. Нужно сделать 20 таких качаний по 10-ти в каждую сторону.

▣ Семнадцатое упражнение.

▣ Расставив ноги, станьте прямо, положив руки на одну сторону груди, за-тем сделайте быстрый поворот телом в сторону, переводя руки по груди в другую и обратно. После небольшой привычки вы будете делать это очень легко: при этом грудь отлично растирается поперек. Нужно сделать 20 таких движений. При этом старайтесь захватить пальцами большую площадь для растирания. Не забывайте дышать глубоко и спокойно.

▣ Восемнадцатое упражнение.

▣ Расставив немного ноги, откиньтесь всем корпусом и, главным образом, плечами назад, положите руки на грудь к плечам и быстро протрите ими сверху вниз до живота, затем переведите их через поясницу назад на спину, захвативши спину как можно выше, спустите их по тазу, т. е. сделайте первую треть упражнения № 11, не опуская рук дальше на ноги; при переводе рук на спину, тело немного наклоняться вперед. В общем при этом упражнении человек, качаясь, растирает себе грудь и нижнюю половину спины. Таких качаний нужно сделать 20.

▣ К этой системе Мюллер прибавляет специальные растиралаи шеи, но для не атлета гораздо важнее то упражнение, которое находится в его книге „Моя система для дам", а именно специальное растирание живота, которое заключается в следующем: набрав в грудь немного воздуха, чтобы вы легко могли пробыть несколько мгновений, задержав дыхание, — наклонитесь порядочно вперед, чтобы ваш живот совершенно свободно висел над ногами, положив затем руки ладонями на нижнюю часть живота, ведите ими вверх, энергично нажимая на кишечник, как бы стараясь вправить его под ребра. Делайте этих вправляющих движений снизу вверх 10 — 15 — 20, как сами назначите себе по вашему самочувствию; делайте их быстро одно за другим. Затем выпрямитесь и дайте отдохнуть грудной клетке и сердцу, вздохнув один раз глубоко и несколько раз свободно мелкими дыханиями, чтобы сердце совершенно успокоилось. Затем сделайте это упражнение второй и третий, и четвертый раз, если не будете чувствовать себе от этого вреда и неприятностей в роде прилива крови к голове. Это упражнение чрезвычайно поправляет деятельность кишечника; но особенно тем лицам, у которых кишечник слаб, нужно приучать себя к нему постепенно.

Растираниями, напр. после упражнения № 14, в виде отдыха, делать повороты головы вправо и влево по 6 - 8 раз в каждую сторону и, пропустив несколько упражнений, напр. после 16 упражнения, вращать головою, делая ею полные круги, описывая 4 - 5 кругов в каждую сторону.

Для лиц с усталыми нервами особенно полезно делать прыжки, тоже в промежутках между упражнениями, 2 - 3 правильных прыжка подряд, правильных, т. е. таких при которых в начале вы приседаете, держа руки кулаками между колен, затем вы прыгаете, взмахивая как можно выше руки и опускаясь тоже на согнутые колени. Это то движение, которое в городской жизни обыкновенно не делается ни разу в течение десятилетий и потому-то оно бывает особенно полезно.

В предупреждение невралгии и страданий седалищного нерва, а также для укрепления желудка полезно следующее упражнение: сядьте на пол, вытяните ноги, плотно прижав их одну к другой и к полу, закиньте ладони насколько можете через пальцы ног на подошвы, пригнувшись всем корпусом к коленям. В этом положении просидите неподвижно в течение 10 — 12 дыханий; затем повторите то же три раза, просиживая каждый раз 6 — 7 дыханий. При этом упражнении индусские хатха-йоги касаются лицом колен.

Эти только что описанные упражнения могут быть с удобством введены в систему Мюллера в промежуток между 16 и 17 упражнениями в таком порядке: 1) — 3 — 4 прыжка; 2) — растирания живота, три растирания, после каждого растирания круговые вращения головы и шеи, четыре круга в каждую сторону — за это время брюшные нервы и сердце успеют отдохнуть от растирания живота, 3) забрасывание рук на подошвы ног, сидя на полу. Затем далее пойдут упражнения Мюллера — 17-е и 18-е














Для лиц, страдающих приливами крови к голове, полезно в промежутках между растираниями, напр. после упражнения № 14, в виде отдыха, делать повороты головы вправо и влево по 6 — 8 раз в каждую сторону и, пропустив несколько упражнений, напр. после 16 упражнения, вращать головою, делая ею полные круги, описывая 4 — 5 кругов в каждую сторону.

Вообще во всех этих упражнениях можно сделать **три указания**, которые всегда должно иметь в виду.

Во-первых — следите внимательно за вашим сердцем, чтобы от нисколько не переутомлялось; вы должны делать все движения так, чтобы не чувствовать вашего сердца; как только оно напрягается чрезмерно, вы тотчас же начинаете „ощущать“ его в левой половине вашей груди; это признак, что нужно остановиться, тихо, медленно и глубоко вздохнуть, затем вздохнуть еще более мелкими покойными вздохами несколько раз; это немедленно успокаивает сердце. Только после этого вы можете продолжать. Не расстроить своего сердца — это первая забота при всех гимнастических упражнениях. Раз сердце переутомляется, в нем являются перебои, всякая мускульная сила становится непрочной и цель не только не достигается, но вместо здоровья получается нездоровье. Вместе с тем, полезно знать, что сердце, как всякий мускул, чрезвычайно поддается медленному воздействию. Вначале, будучи слабым, оно при медленных и осторожно вводимых упражнениях весьма укрепляется, а с ним укрепляется и вся система кровообращения.

Во-вторых — никоим образом не задерживайте вашего дыхания среди этих упражнений, кроме тех случаев, которые указаны, напр., при растирании кишечника. Не переутомляйте груди чрезмерно напряженным дыханием, но старайтесь дышать глубоко и покойно. Помните, что легкие состоят из ткани чрезвычайно нежной, которую натрудить легко, а поправлять будет трудно. Вместе с тем только при глубоких дыханиях во время упражнений кровь обмывается кислородом достаточно полно, и они приносят всю свою пользу.

В-третьих — каждое движение делайте до конца. Поворачивая туловище, поворачивайте его до конца, как можете, хотя бы и не быстро. Подымая ногу, подымайте её до конца, как можете, хотя бы и не быстро. Повертывая голову вправо и влево, повертывайте ее до конца, как можете, хотя бы и не быстро. Вообще все, что напоминает торопливость, должно быть устранено, и все движения должны делаться мягко, но до конца каждое.

<p>НАШ СОВЕТ ГЛАВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ по физкультуре Г. П. Миллера "МОЯ СИСТЕМА" Система из 18 упражнений, разработанных специально для укрепления и выправки осанки, для борьбы с болезнями и для всех случаев нарушения здоровья человека. Цена 20 коп.</p>		<p>1 10</p> 	<p>2 2-16</p> 	<p>3 12</p> 	<p>4 10</p> 	<p>5 2-16</p> 		
<p>6 2-8</p> 	<p>7 10</p> 	<p>8 12</p> 	<p>9 2-25</p> 	<p>ГЛУБИНА ДЫХАНИЯ</p> 				
<p>10 10</p> 	<p>11 16</p> 	<p>12 20</p> 	<p>13 16</p> 			<p>14 16</p> 	<p>15 20</p> 	<p>16 20</p> 

ГИПОКСИЧЕСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА по Ю.Б. Буланову

- Цель гипоксической дыхательной тренировки (ГДТ) – создание в организме гипоксии и гиперкапнии. Все упражнения этой системы направлены на ограничение внешнего дыхания, вплоть до полных задержек. Методика обучения ГДТ включает в себя несколько этапов:
- **1 этап** – задержка дыхания в покое. По времени ЗД определяется оценка степени устойчивости к кислородному голоданию – «степень жизнестойкости»: до 15 с – «очень плохо»; от 15 до 30 с – «плохо»; от 30 до 45 с – «удовлетворительно»; от 45 до 60 с – «хорошо»; свыше 60 с – «отлично».
- **2 этап** – задержка дыхания на ходу.
- **3 этап** – задержка дыхания во время физических упражнений. Приседание на ЗД – это может быть тестом по физической подготовке: до 10 приседаний – «плохо»; 11-15 приседаний – «удовлетворительно»; 16-20 приседаний – «хорошо»; более 20 - «отлично».
- **4 этап** – «дыхательные наклоны».
- **5 этап** – «ступенчатое дыхание».



Существуют способы ограничения приемов дыхания в повседневной жизни, которые не требуют значительных волевых усилий (ограничение глубины дыхания):

Постоянно стараться дышать так, чтобы испытывать легкую нехватку воздуха. Ограничивается не только глубина вдоха, но и выдоха. Отработка ограничения глубины дыхания занимает не более 10 дней. Это упражнение хорошо снимает усталость.

Затруднить носовое дыхание, сжав крылья носа, не перекрывая полностью носовые ходы.

Биологически активная точка Со-ин, являясь парной, находится на боковом основании крыльев носа. При воздействии на нее, расширяются дыхательные пути, улучшается вентиляционная способность дыхательного аппарата. Во время острых респираторных заболеваний можно выполнять так: ладони соединить вместе перед собой, большие пальцы отвести так, чтобы они составляли с ладонями большой угол: большими пальцами зажать крылья носа, голову наклонить вперед так, чтобы лоб уперся в указательные пальцы. Так же можно выполнять и ЗД.

Ограничение частоты дыхания (ЧД) в покое и во время ходьбы. Это упражнение рекомендуется одновременно добавлять при разучивании «дыхательных наклонов» и «ступенчатого дыхания».

Кратковременные ЗД, которые надо выполнять так: небольшой вдох, ЗД, небольшой выдох, ЗД.

Для лиц с высокой физической подготовкой – тем, кто полностью освоил вышеперечисленные упражнения (то есть занимается ГДТ не менее года) рекомендуется самое трудное упражнение – сочетание бега с ЗД, которое выполняется в двух вариантах.

Для устойчивого прогресса необходима периодичность сильных воздействий с определенными промежутками, чтобы давать организму время для приспособления к новым условиям для выхода на новый уровень.

На фоне ГДТ выздоровление после ОРЗ наступает намного быстрее и без осложнений. Во время болезни лучше заниматься ступенчатым дыханием.

Эффект ГДТ: ликвидируя состояние стресса, снимает глюкокортикоидную блокировку иммунитета, что способствует скорейшему выздоровлению, нормализует нервно-психическое состояние.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО В.С. ЧУГУНОВУ

Дыхание – центральный физиологический процесс: с одной стороны – оно обеспечивает каждую клетку организма кислородом, обуславливает уровень обмена веществ, общий жизненный тонус; с другой – воздействует на структуры мозга, которые определяют психическое состояние. Эти два фактора (влияние дыхания на телесное и психическое состояние человека) положены в основу ДГ по В.С.Чугуну.

Успешное освоение этой системы возможно при соблюдении основных правил:

Дышать надо с удовольствием, помня, что ДГ – залог Вашего здоровья.

Необходимо концентрировать внимание на выполнении ДУ.

Дыхание должно быть медленным.

В этой гимнастике цикл выполнения ДУ состоит из следующих элементов:

1. Принять позу, зафиксировать ее, потом расслабиться.
2. Сосредоточиться на ДУ, обдумав его основные элементы.
3. Сделать глубокий вдох.
4. Выполнить ДУ.
5. Отдых после упражнения, сменив позу.

Основные дыхательные упражнения

Успокаивающее нижнее дыхание (участвуют нижние отделы легких).

Укрепляющее среднее дыхание (участвуют средние отделы легких).

Радостное верхнее дыхание (участвуют верхние отделы легких).

Гармоничное полное дыхание (участвуют все отделы легких). Это ДУ состоит из трех первых упражнений, которые выполняют последовательно.

Ритмичное дыхание во время ходьбы: 2 шага – вдох; 2 шага – выдох.

Очищающее дыхание.

Энергетизирующее дыхание – «задувание свечи».

Стимулирующее шипящее дыхание.

Эффект ДГ:

восстанавливает нервно-психическое равновесие; профилактика в контроле эмоциональных состояний; позволяет быстро отдохнуть; оказывает оздоровительное и психогигиеническое действие.



КИТАЙСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«ЦЗЯНЬ-ФЭЙ»

В переводе на русский означает «сбросить жир». В дыхательной гимнастике всего 3 дыхательных упражнения.

□ ДУ «ВОЛНА»

Движения груди и живота выполняются волнообразно, руки контролируют движения. Это ДУ делают в первые дни занятий и позже тогда, когда ощущается голод.

Эффект ДУ: исчезает чувство голода, без усилий сокращается количество потребляемой пищи.

□ ДУ «ЛЯГУШКА»

Эффект ДУ: стимулирует кровообращение и обмен веществ в организме; осуществляется массаж внутренних органов; снимает усталость; излечивает хронические заболевания .

□ ДУ «ЛОТОС»

Эффект ДУ: улучшает обмен веществ; снимает усталость.

При хронических заболеваниях все три упражнения можно выполнять по 20-30 минут и доводить до 40 минут в день. ДУ «Лягушка» и «Лотос» можно выполнять отдельно друг от друга не в целях избавления от полноты, а для укрепления организма и сохранения здоровья.

Эффект ДГ «ЦЗЯНЬ-ФЭЙ»: помогает за короткий срок сбавить вес; годами сохранять стройную фигуру; поддерживать прекрасное состояние здоровья, избегая ослабления организма, а также головокружений.



Упражнения «ЛЯГУШКА»

Сядьте на стул высотой 35 — 40 см так, чтобы голень и бедро образовали прямой или чуть меньший угол, колени раздвинуты на уровне плеч. Женщина левую кисть сжимает в кулак, а правой ладонью обхватывает сжатый кулак (см. рис. 2), мужчина правую кисть сжимает в кулак, а левой ладонью обхватывает его. Локти поставьте на колени и лоб положите на кулак (см. рис. 2), затем надо прикрыть глаза, губы тронуть улыбкой, все тело расслабить и принять самое удобное положение, привести себя в состояние полного покоя. Потом нужно урегулировать свои мысли и нервную систему, то есть успокоиться, расслабиться внутренне. Для этого достаточно сначала разок вздохнуть, словно после усталости, чтобы все тело как бы обмякло. Теперь старайтесь думать о самом прекрасном

и радостном в своей жизни (например, что вы лежите на траве у воды и наслаждаетесь природой), чтобы получить душевное удовлетворение, успокоение. Минуту-две вы сохраняете физически и душевно спокойное, приятное состояние.

После того, как урегулируете свои мысли, переходите к главному этапу упражнений «Лягушка». Все мысли полностью сосредотачиваются на дыхательных упражнениях. Сначала сделайте через нос свободный вдох и проведите воздух, помогая себе мысленно, в область живота, затем через рот делайте легкий, медленный, ровный выдох — при этом появляется такое ощущение, что область живота постепенно становится расслабленной и мягкой. Когда весь воздух медленно выдохнете, снова вдыхайте через нос, вдох также должен быть легким, медленным, ровным. Во время вдоха нижняя часть живота как бы постепенно наполняется воздухом и вздувается. Когда живот наполнится, замереть на две секунды, затем сделать дополнительный короткий вдох, после которого сразу начать медленный выдох. Таким образом получается такой цикл дыхания — выдох, вдох, замереть на две секунды, короткий вдох и снова выдох, вдох и так далее. В ходе дыхательного процесса грудь не поднимается, лишь область живота то втягивается, то вздувается, что очень напоминает лягушку.

RECOMMEND.RU

Упражнения «ВОЛНА»

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, под прямым углом, поставить ровно ступни (см. рис. 1), одну ладонь положить на грудь, другую — на живот и после этого начинать дыхательные упражнения, чуть помогая руками.

При вдохе расправить грудь, втянуть живот, при выдохе, наоборот, втянуть грудь, надувать живот (по возможности полнее, но без чрезмерных усилий).

Упражнения груди (вверх-вниз) и живота (вниз-вверх) как бы образуют волны.

Частота дыхания должна приближаться к нормальной (если у отдельных лиц во время упражнений появляется легкое головокружение, то дыхание чуть замедлить).

Делать по 40 полных дыханий (вдох-выдох).

Это движение можно делать также стоя, сидя, при ходьбе, при езде на велосипеде.

Упражнения «Волна» делаются в первые дни занятий и позже только тогда, когда ощущаешь голод.

«Голоден — упражняйся, не голоден — не упражняйся». (У отдельных лиц даже после 60 полных дыханий (вдох-выдох) по-прежнему остается сильное ощущение голода и возникает ряд отклонений.

Это значит, что упражнения «Волна» не подходят для их организма.)

RECOMMEND.RU

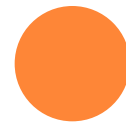
Упражнения «ЛОТОС»

Упражнения «Лотос» делают обычно сидя, как при упражнениях «Лягушка», или же подвернув ноги под себя, то есть в положении будды. Руки ладонью вверх положить одну над другой, на ноги перед животом (см. рис.3), женщина — левую поверх правой, а мужчина — наоборот. Не опирайтесь на спинку стула, поясницу слегка выпрямите, опустите плечи, уберите грудь, подбородок чуть опустите, глаза закройте, кончик языка поднимите кверху и слегка прикоснитесь им к небу (около верхних зубов), полностью расслабьтесь, примите удобное, естественное положение.

После того, как вы приняли необходимое положение, приведите в надлежащее состояние и свои мысли. Для этого нужно сначала глубоко вздохнуть и расслабиться, затем одну-две минуты подумать о самом радостном и приятном в вашей жизни, чтобы до начала дыхательных упражнений создать спокойное, легкое настроение.

Вслед за этим сосредоточить все свои мысли на урегулировании дыхания, при этом ничего не должно мешать. Дыхательное упражнение делится на три этапа.

RECOMMEND.RU



ТРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

По системе Кофлера-Лобановой-Лукьяновой дыхательные упражнения этой системы разбиваются на три группы:

- ДУ выполняются в особых режимах и в движении.
- ДУ, связанные с произношением отдельных звуков, букв и движением.
- ДУ, связанные с речью и пением, с речью и движением, для выработки экономного, оптимального дыхания.

Основа данного типа дыхания: тренировка длинного, плотного, ровного выдоха; внимание уделено звуку, так как он есть выдох.

- В данном типе дыхания нет счета, так как: во-первых – счет отвлекает от правильного выполнения ДУ; во-вторых – система данного дыхания ориентируется на естественность и индивидуальность каждого занимающегося, то есть на «слушание» внутренних органов, приказов организма, в зависимости от его состояния, а так же на удобство процесса дыхания и его свободу.

ОСНОВНОЕ ДУ: выдох-пауза-вдох; между вдохом и выдохом нет паузы, поэтому его еще называют «дыхание от выдоха».

- Эффект ДУ: хорошо снимает усталость.
- Для выработки правильного трехфазного дыхания нужно освоить специальные ДУ с произношением определенных звуков («пффф»; «ссс»; «ж»; «з» и др.)
- Запомните, что при сгорбленном позвоночнике Вы никогда не сможете правильно дышать. Ни одного вдоха ртом!
- Эффект трехфазного дыхания: постановка правильного дыхания; укрепление дыхательного аппарата снимает нервное напряжение; нормализует сердцебиение; красивее звучит голос.



ТРЕНИРОВКА РЕЗЕРВОВ МОЩНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (С.Н. Кучкин, 1991)

Суть тренировки резервов мощности дыхательной системы – в увеличении дыхательных объемов, а также силы и выносливости дыхательных мышц.

ДУ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЖЕЛ

(дыхательных объемов):

«Вдох плюс три вдоха: выдох плюс три выдоха» (сверхглубокие вдохи-выдохи).

ДУ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ И ПОВЫШЕНИЯ ВЕНТИЛЯЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЕГКИХ

ДУ «максимальная вентиляция легких»:

Приступать к этому ДУ рекомендуется через 1-2 месяца регулярных занятий дыхательной гимнастикой. Лучше его выполнять после физических упражнений, для быстрой ликвидации кислородного долга.

ДУ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Статические дыхательные упражнения:

«Поддувание» уже наполненного волейбольного мяча через камеру;

Выдох с удержанием максимума на пневмотонометре;

Надувание резиновой груши и т.п.

Динамические дыхательные упражнения:

Форсированные вдохи и выдохи, максимальные по скорости – «сдуть спичечный коробок».

Специальные ДУ с отягощениями (использование искусственно создаваемых сопротивлений).

Мощные быстрые выдохи в воду, грудная клетка под водой.

Глубокие дыхательные движения грудной клеткой, перебинтованной резиновыми бинтами.

Усиленное дыхание в неудобной статической позе.

Эффект тренировки: повышается величина дыхательного объема; улучшается величина дыхательного объема; улучшается вентиляция маловентилируемых участков легких (резервных объемов); улучшается кровообращение; повышается подвижность грудной клетки.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

- Из состояния стресса рекомендуется выходить с помощью эффективного способа самопомощи – дыхательных упражнений.
 - «ДЫХАНИЕ 7-11»
- Эффект ДУ: помогает снять физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.
 - ДУ «ПЕРЕДЫШКА»
- Эффект ДУ: отвлекает внимание; снимает напряжение, усталость.
 - ПРОТИВОСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ
(успокаивающее дыхание)
- При выполнении ДУ постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом Вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия.



РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (Ю.Г. Вилунас, 1999)

Рыдающее дыхание (РД) – дыхательная система, которая возможна лишь при дыхании ртом. Целительную силу рыдающего дыхания люди заметили очень давно. Каждый из нас знает, что после того, как мы основательно «выплакались», проблемы уже не кажутся такими неразрешимыми. Плач от боли, как бы это нас ни удивляло, всегда уменьшает болезненные ощущения. И, пожалуй, самый важный момент - это то, что мы не заставляем себя плакать: плач и рыдания рождаются независимо от нашей воли. Кажется, сам организм подсказывает нам: поплачь, и тебе будет легче. И вот этот, более чем естественный путь к облегчению наших страданий, почему-то никто и никогда не рассматривал как систему естественного оздоровления.

Юрий Георгиевич Вилунас понял, что оздоровительный эффект наступает не столько от плача (то есть от слез), сколько от дыхания, которое его сопровождает. Когда человек рыдает, как вдох, так и выдох осуществляются только ртом и выдох всегда продолжительнее вдоха!

Практика показала, что действительно здоровые люди просто не могут освоить рыдающее дыхание, как ни пытаются. Несколько продолжительных ротовых выдохов, и у таких людей на фоне полного здоровья появляются неприятные ощущения. Люди же, страдающие различными заболеваниями, напротив, могут совершать продолжительные ротовые выдохи довольно долго и испытывают от этого исключительно приятные ощущения.

Эффекты: нормализация давления происходит уже через 5-7 минут, нормализация сахара, уменьшение боли, седация и релаксация.

РД МОЖЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ, УМЕРЕННЫМ И СЛАБЫМ

- Сильное РД осуществляется так: вдох - короткий (0,5 с), неглубокий, но энергичный, на всхлипывании; открывается рот и на вдохе произносится звук «а»; при этом воздух остается как бы во рту. Не стесняйтесь открыть рот шире – в этом случае вдох получится свободный, легкий и короткий, обеспечивая полезное для здоровья поверхностное дыхание. Это гарантирует короткий, даже резкий звук «а». После вдоха и паузы в 0.5 с сразу делается направленный выдох с произнесением одного из звуков: «хо-о-о...», «фу-у-у...» или «ф-ф-ф...», «с-с-с..» от (2-3 до 10 с). Выдох не должен быть резким, он осуществляется непрерывно, причем воздух всегда продувается сквозь немного напряженные мышцы горла, гортани, губ.
- После выдоха следует естественная пауза – 1-2 с., дыхание как бы затаивается, а потом следует короткий неглубокий вдох на всхлипывании.
- При умеренном РД вдох выполняется уже без всхлипывания, более спокойный и продолжительный (1 с.), а, следовательно, более глубокий; выдох также менее продолжительный – 2-4 с., с произнесением тех же звуков.
- Слабое РД: вдох – совершенно спокойный (1 с.), выдох – 1-2 с. Со звуком «хо-о-о...», потом следует естественная пауза 1-2 с., после вдоха паузы нет.
- Продолжительность процедуры РД (от 1-2 вдохов-выдохов до 1 часа и более) зависит от уровня напряжения организма, от степени нарушения физиологических процессов. Сигналом к прекращению РД является укорочение фазы выдоха до 0,5 с. Короткий выдох – это сигнал прекращения РД.
- После прекращения РД занимающиеся переходят на обычное носовое дыхание. Такое чередование можно делать несколько раз в день. Показателем необходимости в РД является увеличение продолжительности вдоха более 2-3 секунд.




Показания к РД

Рыдающее дыхание является самой простой методикой. Им могут заниматься как взрослые, так и дети. Наиболее эффективный и оздоровительный результат методики рыдающего дыхания проявляется при:

- • сахарном диабете;
- • астме;
- • анемии;
- • простудных заболеваниях, бронхите, воспалении легких;
- • заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- • сердечно-сосудистых нарушениях;
- • ожирении или истощении;
- • хронической усталости;
- • психоэмоциональных расстройствах, нарушении сна, головных болях.

Противопоказания

Система рыдающего дыхания противопоказана в следующих случаях:

- • черепно-мозговые травмы;
 - • острое лихорадочное состояние;
 - • высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.
- 

Многообразие ДС и ДУ побудило систематизировать их и предложить схему-ключ их применения при различных патологических состояниях и заболеваниях той или иной системы организма.

ДУ для профилактики начинающегося ОРЗ, катара верхних дыхательных путей, гриппа, ринита:

- волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К.Бутейко;
- дыхательная гимнастика (ДГ) по А.Стрельниковой;
- гипоксическая дыхательная тренировка (ГДТ) по Ю.Буланову;
- полное дыхание (стимулирующее дыхание по системе Хатха-йога);
- задержка дыхания на выдохе.

ДУ после перенесенных ОРЗ:

- «очищающее дыхание» (по системе Хатха-йога);
- «капалабхати» (по системе Хатха-йога).

ДУ против головной боли:

- ВЛГД по К.Бутейко;
- трехфазное дыхание.

ДУ при заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- ДУ из дыхательной гимнастики А.Стрельниковой;
- «задержка дыхания при приседаниях» (ГДТ по Ю.Буланову).

ДУ для повышения тонуса ЦНС:

- дыхание по В.Чугунову (энергетизирующее дыхание);
- «капалабхати» (по системе Хатха-йога).

ДУ при болезнях желудочно-кишечного тракта:

- полное дыхание (по системе Хатха-йога);
- «ритм Йогендры» (вакуумное дыхание по системе Хатха-йога).

ДУ для профилактики заболеваний органов зрения:

- ДУ, стимулирующее приток крови к глазам (по П.Бреггу);
- комбинация глубокого дыхания с массажем головы (по П.Бреггу).

ДУ для увеличения резервов мощности ДС:

- ДУ для тренировки силы дыхательных мышц (выполняемые с сопротивлением на вдохе и на выдохе);
- ДУ для повышения ЖЕЛ (сверхглубокое дыхание – «вдох + 3 вдоха. Выдох + 3 выдоха»);
- ДУ для повышения выносливости дыхательных мышц и повышения вентиляционных возможностей легких (проба МВЛ, «бхастрика» по системе Хатха-йога).

ДУ для повышения гипоксической устойчивости:



ОКСИСАЙЗ

- ❑ **Оксисайз** – ."оксисайз" (от сочетания двух слов oxygen - "кислород", а также exercise - "упражнение").
- ❑ Дыхательная гимнастика, разработанная учительницей из Америки по имени Джил Джонсон. Она пришла к выводу, что удаление липидов из организма **возможно только посредством кислорода**, так как он вступает в химическую реакцию, окисляет и нейтрализует жировые запасы, получается как бы естественная переработка жира.
- ❑ Оксисайз построен на принципе дыхания. Именно это приводит к насыщению клеток кислородом.
- ❑ Дыхательная гимнастика в сочетании с упражнениями оказывают тонизирующее и оздоравливающее действие на организм.
- ❑ В процессе дыхания работают и лицевые мышцы, что способствует разглаживанию морщин.



ТЕХНИКА ОКСИСАЙЗ

1. Вдох.

Расслабьте мышцы пресса, широко улыбнитесь, максимально расширьте ноздри, глубоко вдохните носом, раздувая живот, как будто вы дышите не легкими, а именно животом.

2. Три до вдоха

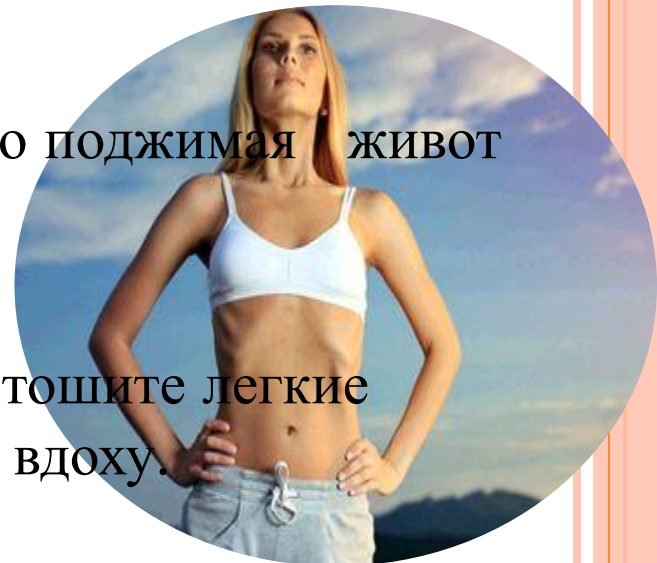
Напрягите одновременно мышцы ягодиц и тазового дна, приподнимая нижнюю часть живота. Совершите три до вдоха, старайтесь максимально заполнить легкие воздухом.

3. Выдох

Вытяните губки трубочкой. Выдохните, сильно поджимая живот под ребра.

4. Три после выдоха

Далее совершите выдох быстро три раза, опустошите легкие полностью, чтобы подготовиться к глубокому вдоху.



ОКСИСАЙЗ

Техника оксисайз завоевала известность в связи с тем, что не требует изнурительных тренировок, утомительных диет. Положительный результат не заставляет себя долго ждать.

Оксисайз обеспечит сжигание жиров за короткий промежуток времени, в этом его основное отличие от других систем похудения. Практиковать данную дыхательную гимнастику можно независимо от того, где вы находитесь: дома, в офисе и даже за рулем. Он подходит для людей разного возраста и любой физической подготовки. Действенность данной системы дыхательной гимнастики имеет научное подтверждение.

Обычные занятия физическими упражнениями требуют разминки и разогрева, **занятие оксисайз можно проводить без разминки.**



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА МИКЕ РИОСУКЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Японский актер использовал метод, который помог ему сбросить 13 кг и 12 см в талии за несколько недель. Такой результат стал побочным эффектом упражнения, прописанного ему врачами от боли в спине. Причем выполнение этого упражнения занимает всего 2 минуты в день. Риосукэ назвал это диетой долгого дыхания.

Техника заключается в том, чтобы занять определенную позу, сделать трехсекундный вдох, а затем - сильный выдох на протяжении семи секунд. Большинство европейских врачей поддерживают использование дыхательных упражнений для похудения и объясняют их работу следующим образом: жир состоит из кислорода, углерода и водорода. Когда вдыхаемый нами кислород достигает жировых клеток, он расщепляет их на составляющие (углерод и воду). Поэтому чем больше кислорода используют наши тела, тем больше жира мы сжигаем. Выполнять упражнение необходимо каждый день в течение 2–10 минут. Встаньте и выдвиньте одну ногу вперед, а другую назад. Теперь нужно напрячь ягодицы и перенести свой вес на заднюю ногу. Начинайте медленно вдыхать на протяжении 3-х секунд, поднимая руки над головой. Затем с силой выдыхайте на протяжении 7-ми секунд, при этом напрягая все мышцы тела.

Кроме того, такая методика укрепит мышцы корпуса и повысит метаболизм.

ВДОХ
(3 секунды)



ВЫДОХ
(7 секунд)

