

**\* Дыхательная  
гимнастика:  
польза, методики,  
показания**



*Лишь здоровый человек может быть красивым. Один из способов быть здоровым - заниматься дыхательной гимнастикой. Это не так тяжело как бегать, или танцевать, но так же полезно для организма.*





*По словам специалистов, большинство популярных дыхательных методик имеют индийские или китайские корни. В настоящее время их известно около ста видов. Дыхательная гимнастика хороша для лечения заболеваний легких, также для концентрации внимания и поддержания хорошей физиологической формы. Главное - уметь подобрать нужные упражнения.*



*Полезна дыхательная гимнастика при стрессах, волнении и эмоциональном напряжении. Можно сделать пару глубоких вдохов, и Вы моментально успокоитесь. Так как при насыщении организма кислородом, мозг приобретает способность логически мыслить, и Вы сможете контролировать нежелательные эмоции.*

## **Дыхательные методики:**

*Существует немало популярных на сегодняшний день дыхательных методик. Рассмотрим некоторые из них.*

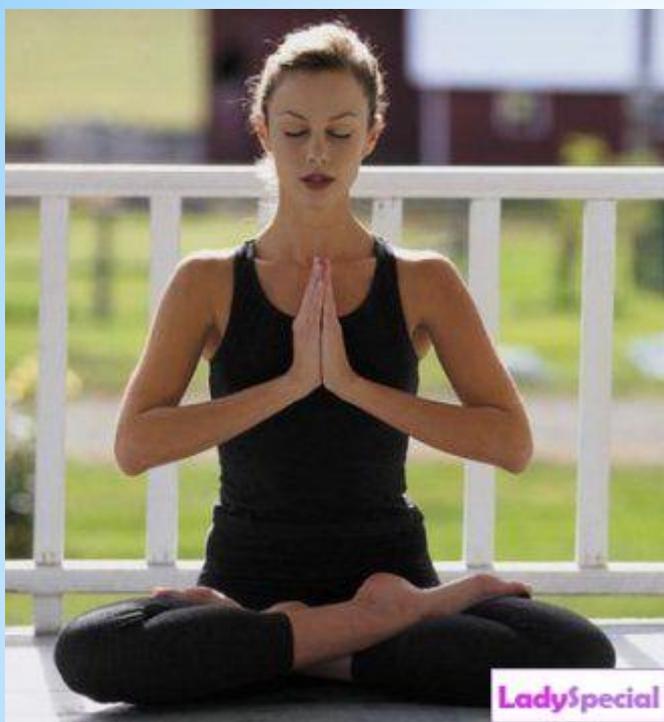
### **Метод Бутейко**

*Эта методика обучает поверхностному дыханию.*

*Потому как из-за глубокого дыхания организм перенасыщается кислородом и ему не достает углекислого газа. Из-за этого возникает спазм сосудов и это приводит к различным заболеваниям*

### **Дыхание по Стрельниковой**

*Этот метод был разработан для лечения заболеваний, связанных с потерей голоса. Но практика показала, что данная гимнастика помогает и при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также некоторых других. Суть метода заключается в так называемом парадоксальном дыхании. Короткий шумный вдох носом делается тогда, когда грудная клетка сжата. В упражнения вовлекаются все части тела, заметно повышается иммунитет, что важно в лечении любых заболеваний.*



## **Метод йогов**

В индийской йоге дыхание называется **пранаямой**, потому как оно позволяет управлять праной - жизненной энергией. От этой праны, по мнению йогов, зависит состояние дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также общее самочувствие и настроение.

Дыхание по этой системе - редкое, глубокое, бесшумное, через нос.



## **Метод Цигун**

Это древнекитайская лечебная методика. Данная гимнастика учит правильному управлению дыханием, расслаблению, успокоению. Она благотворно влияет на нервную систему. Как известно, именно от плохих нервов и берутся все наши болезни. Помогает эта методика также при астме, анемии, повышенном давлении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях бронхов. Тайцзи-цигун - одна из разновидностей цигун, китайская, а точнее восточная система психофизической тренировки. «Ци» - это биологическая энергия, «гун» - это работа, труд. Поэтому в узком смысле цигун - работа с энергией





**Дыхательная гимнастика оксисайз** - еще один популярный вид гимнастики, которая способствует оздоровлению и похудению от автора русской методики Марины Корпан. Это прекрасно зарекомендовавшая себя методика избавления от лишнего веса, которая практически не имеет противопоказаний.



**Оксисайз** представляет собой комплекс статических упражнений, выполняющихся совместно со специальным дыханием. Такое дыхание необходимо для того, чтобы насытить кровь активным кислородом, стимулирующим расщепление жира в области задействованной во время упражнения мышцы.

**Дыхательная гимнастика оксисайз** не предполагает задержки дыхания; ее главное преимущество в том, что у нее практически нет никаких противопоказаний. Помимо всего прочего, польза оксисайза заключается в том, что данная дыхательная методика помогает избавиться от целлюлита, улучшает состояние кожи, нормализует деятельность пищеварительного тракта. Кроме того, люди, практикующие оксисайз, отмечают, что у них снижается чувство голода и аппетит.

### **Особенности:**

Среди особенностей **оксисайза** следует отметить то, что заниматься по этой системе необходимо ежедневно. Делать это можно в любое время суток, если после последнего приема пищи прошло хотя бы 2 часа.



## *Освоим правильную технику дыхания:*

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо освоить технику дыхания. Дышать нужно животом, как это делают маленькие детки. Сначала сделайте глубокий вдох, наполнив живот воздухом, потом сделать три коротких дополнительных вдоха, после чего выдохнуть и сделать три «довыдоха», чтоб полностью опустошить живот. В это же время необходимо делать несложные на первый взгляд упражнения, в основном статические - напряжение мышц живота и удержание их в таком положении. Всего в комплексе **оксисайз** около 10 упражнений, каждое нужно делать по три раза, что займет 20-25 минут в день.



Любые дыхательные упражнения полезны для здоровья. Активное насыщение тканей кислородом улучшает их работу, продлевает молодость и делает ваш вид свежим и сияющим. В **оксисайзе** дыхательные упражнения сочетаются с гимнастикой, направленной на коррекцию наиболее «проблемных» женских зон - живот и бедра.



Как работает **оксисайз**?

Процесс расщепления жира невозможен без участия кислорода, только он способен при определенных условиях (низкокалорийное питание + физ. нагрузки) вызвать уменьшение жировых клеток. Достаточное поступление кислорода ускоряет обменные процессы, в том числе и сжигание избыточных отложений.

Кроме того, особая техника дыхания (животом), производит своеобразный массаж внутренних органов, благодаря чему улучшается пищеварение, тренируются мышцы живота и все органы начинают работать лучше. Если же дыхание сопровождается еще и упражнениями, то похудение пойдет гораздо быстрее.

## Что дает оксисайз для организма?

-Во-первых, он позволяет уменьшать объемы и массу тела за счет сжигания жировых отложений, а не за счет потери воды и мышц. Это позволяет ускорить обмен веществ и отказаться от строгой диеты.

-Во-вторых, занятия гимнастикой *Оксисайз* очищают легкие и позволяют улучшить кровообращение и питание мышечных тканей, что делает восстановление после спорта более быстрым и эффективным.

-В-третьих, *оксисайз* позволяет приобщиться к миру фитнеса тем, кто с детства ненавидит физкультуру и ведет сидячий образ жизни, ведь все движения *оксисайз* просты и понятны даже для начинающих.

-В-четвертых, он будет эффективным даже если ваши мышцы уже в тонусе. А так же Вы сможете продолжить занятия даже во время беременности, ведь для будущих мам есть специальные модифицированные упражнения, которые помогают не набрать лишний вес во время ожидания ребенка.

-В-пятых, занимаясь **оксисайзом**, вы будете нагружать все мышцы тела равномерно и избежите таких проблем как «перекачанные» ноги или тонкие руки.

-В-шестых, **оксисайз** содержит как изотонические силовые упражнения, так и растягивающие позы, так что вам не нужно будет дополнительно заниматься с гантелями или делать йогу, чтобы улучшить фигуру.

-В-седьмых, **оксисайз!** можно делать в путешествии и командировке, на отдыхе и дома, ведь все, что вам потребуется - это стена, стул и коврик, а они есть везде.

**Оксисайз!** очень демократично относиться к питанию худеющих. Вы просто прекращаете есть консервы и полуфабрикаты и не переедаете, а строгой диеты придерживаться совсем не нужно. Кислородной гимнастики в сочетании с обычным умеренным питанием вполне достаточно, чтобы привести себя в хорошую форму. Кроме того, теперь вы сможете потратить деньги на обновление гардероба, а не на покупку очередного бесполезного тренажера или «чудо-таблетки».

***А улучшившийся от занятий иммунитет поможет сэкономить на лекарствах и врачах.***

## ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ДЫХАНИЯ



### 1 ВДОХ

Расслабьте мышцы живота, широко улыбнитесь, расширив ноздри, и сделайте глубокий вдох через нос, наполняя воздухом живот, словно шарик.



### 2 И ЕЩЕ ТРИ ВДОХА

Напрягая одновременно мышцы тазового дна и ягодиц, приподнимите нижнюю часть живота. Сделайте три дополнительных вдоха, максимально заполняя воздухом легкие.



### 3 ВЫДОХ

Губы растяните и сложите так, будто играете на флейте, оставляя между ними узкую щель. Выдохните воздух, втягивая живот под ребра.



### 4 И ЕЩЕ ТРИ ВЫДОХА

Сделайте три дополнительных резких выдоха, пытаясь полностью опустошить легкие, освобождая их для следующего более глубокого вдоха.



### **Практика дыхательной гимнастики**

**Для дыхательной гимнастики лучше все же посещать специальные занятия. Не нужно заниматься самодеятельностью и выполнять их по книжке или статье из журнала. Все дело в том, что дыхательные методики бывают достаточно сложными. Вы можете неправильно понять какое-либо упражнение или не суметь его выполнить самостоятельно. А если вы заучите его неправильно, то никакой пользы оно Вам не принесет (может принести и вред).**



**У дыхательных гимнастик есть, однако, и противопоказания.** У пожилых людей обычно истощен функциональный резерв организма, и упражнения по некоторым методикам дыхания им могут оказаться не под силу.

Помните также и то, что не бывает лекарства от всех болезней **одновременно. К каждому конкретному заболеванию дыхательная гимнастика подбирается индивидуально.**

***Будьте здоровы, добры и красивы!***

