

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г.

**ТЕХНИКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК
КОМПОНЕНТА СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2016

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 7 от 5 февраля 2016 года

Рецензент:

Доктор биологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ В. Г. Двоеносов

Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г.

Техники дыхательных упражнений как компонента системы

оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Серазетдинова

Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский

университет, 2016. – 40 с.

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано, в первую очередь, студентам, а также широкому кругу читателей, интересующихся техниками дыхательных упражнений.

© Казанский университет, 2016

© Серазетдинова Л.И., Утегенова
Н.Р., Шайдуллина Г.Г. 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Как делать?.....	6
Понятие дыхательная гимнастика.....	10
Общие принципы дыхательных упражнений.....	11
Дыхательная гимнастика Стрельниковой.....	12
Система дыхания Бутейко.....	14
Бодифлекс – комплекс дыхательной гимнастики	19
Дыхание по методу Оксисайз.....	24
Программа тренировок.....	26
Дыхание по системе Г. С. Шаталовой.....	31
Заключение.....	39
Литература.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. И наоборот: недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания влечет за собой снижение необходимого уровня поступления кислорода, что может способствовать развитию болезненных нарушений в организме, связанных не только с органами дыхания, но и с сердечнососудистой и центральной нервной системой.

Для укрепления дыхательной системы ЛОР-врачи рекомендуют несколько способов дыхательной гимнастики. Насколько важно повысить использование кислорода, настолько важно выработать устойчивость организма к гипоксии, т.е. к кислородному голоданию тканей. Один из самых простых способов достичь этого – упражнения с волевой задержкой дыхания. Искусственная гипоксия позволяет организму перестраивать свои функции и мобилизовать защитные резервы. Важно помнить, что такие упражнения следует проводить внимательно и осторожно, стараясь избегать дыхательного дискомфорта.

Помимо самых простых, разработан ряд специализированных методов дыхательной гимнастики – «парадоксальная» гимнастика Стрельниковой, методика поверхностного дыхания Бутейко, методики, использующие восточные техники и т.п. В их основе – упражнения на «правильное» дыхание: регуляция вдоха и выдоха, темпа дыхания, определенное положение тела. «Парадоксальная» гимнастика весьма эффективна при лечении бронхиальной астмы и бронхитов, аллергии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, но осваивать их необходимо

под наблюдением специалиста-методиста и лишь затем производить самостоятельно.

У большинства людей в мире отсутствуют навыки правильного дыхания. Люди дышат поверхностно и учащенно, не выполняя задержек дыхания. А ведь именно задержки дыхания проносят колоссальную пользу организму, поскольку позволяют накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов человеческого тела. Без углекислого газа нарушается жизнедеятельность всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, участвует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме. Наконец, углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды.

При неправильном дыхании углекислый газ в избытке выводится из организма. Человек начинает болеть гипертонией, астмой, атеросклерозом и сердечнососудистыми заболеваниями. Организм изо всех сил старается препятствовать процессу избыточной потери углекислоты, включая защитную систему. Возникает перенапряжение, которое приводит к спазмам сосудов бронхов, увеличению секреции слизи, увеличению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, склерозу сосудов бронхов, спазмам гладкой мускулатуры всех органов. Получается замкнутый круг: чем чаще человек дышит, тем меньше процент кислорода усваивается из вдыхаемого воздуха. Когда процесс дыхания нормализуется, то в норму приходит и количество углекислого газа в организме. Это способствует оздоровлению всех систем тела, улучшению сна, повышению выносливости и работоспособности, расслаблению нервной системы.

Рассмотрим несколько нетрадиционных техник дыхания и выполнения физических упражнений. Это гимнастика Стрельниковой, система дыхания по методу Бутейко, дыхательная гимнастика Бодифлекс, дыхание по методу Оксисайз и по системе Г. С. Шаталовой

КАК ДЕЛАТЬ?

Первое и самое главное правило дыхания: дышать через нос! Поразительно, что цивилизованный человек, который учится половину своей жизни, так и не научился этому элементарному правилу, позволяющему сохранить здоровье. Если бы мы только знали, скольких опасностей мы могли бы избежать, дыша через нос, мы не были бы столь беспечны.

Ворота для входа воздуха – это нос! Природа снабдила нас всеми необходимыми средствами защиты, чтобы в наш организм не проникли ни вредные примеси, ни чрезмерно холодный воздух, ни ядовитые газы. Еще в самом начале, в ноздрях, имеется заслон из волос, который препятствует проникновению пыли, мелких насекомых и других частиц, которые могут причинить вред легким. Затем идет длинный извилистый проход, покрытый слизистой оболочкой, где нагревается холодный воздух, и оседают частицы пыли, которым удалось пройти через волосяной заслон. Эту пыль легко удалить, сделав энергичный выдох через нос, при этом мы в одно мгновение избавляем себя от миллионов бактерий. Кроме того, в носу есть свои сторожа – гланды, замечательный инструмент, который подает сигнал угрожающий нашему здоровью.

Самая важная функция органа обоняния – это поглощение праны из воздуха. Орган обоняния и обонятельная поверхность – это не просто устройство, сообщающее нам о наличии запаха, но и впускной клапан для праны. Когда мы отправляемся в поход по горам или вдоль берега моря (или леса), где очень много праны, мы делаем глубокий вдох и сразу же испытываем «подъем», пролив сил. А теперь попробуем вдохнуть такое же количество воздуха через рот, и мы увидим, что не испытываем никакого правила бодрости. Воздух, втянутый через рот, безжизнен и безвкусен – в нем отсутствует аромат озона, отсутствует прана. А ведь мы вдохнули тот же самый воздух. У многих людей, когда они сильно

простужаются, начинает болеть сердце. Причина заключается в недостатке праны.

Во рту, в отличие от носа, отсутствуют защитные средства. Задача рта отчасти заключается в том, чтобы ограждать организм от других типов бактерий, но в первую очередь рот призван защищать пищевод, предупреждать нас о проникновении инородных тел в желудок. Но фильтрацию поступающего воздуха должен осуществлять нос. Каждый орган должен выполнять ту задачу, для которой он предназначен.

Давайте будем дышать через нос – всегда! В этом случае мы обеспечим наилучшую защиту от инфекционных болезней. Обильное вдыхание праны через нос полностью обеспечит, при помощи легких, наш организм энергией. В первую очередь, это укрепит наше сердце, которое перекачивает кровь и с потоком крови распространяет прану по самым мельчайшим кровеносным сосудам. Тем самым дыхание через нос влияет на деятельность мозга и повышает количество праны, увеличивая сопротивляемость слизистой оболочки и желез.

Основа и исходная точка всех дыхательных упражнений – это так называемое полноценное йогическое дыхание. Оно представляет сочетание трех способов дыхания: брюшное дыхание, среднее дыхание и верхнее дыхание. Чтобы понять, что такое полноценное дыхание йогов, сначала необходимо познакомиться с тремя его составляющими частями.

Рассмотрим верхнее, или поверхностное дыхание, которое называют ключичным дыханием. Около 90% женщин в Европе дышат именно так. При этом дыхании приподнимаются только ребра, плечи и ключица, используется только верхняя часть легких. Это лишь небольшая часть общего объема, при таком дыхании в легкие проникает очень малое количество воздуха.

Рассмотрим второй способ дыхания – это так называемое среднее, или межреберное дыхание. Большинство тех, кто не ведет сидячий образ жизни, дышат именно таким способом. Среднее дыхание чуть лучше, чем

верхнее, поскольку этот способ включает в себя брюшное дыхание, и воздухом наполняется не верхняя, а средняя часть легких. Так дышат большинство мужчин, когда они стоят или сидят, особенно в душном помещении или в комнате с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не хочет, чтобы мы глубоко дышали спертым воздухом, и мы прибегаем к учащенному межреберному дыханию.

Брюшное дыхание называется также глубоким или диафрагменным дыханием. Так дышат большинство мужчин, когда они лежат или отдыхают. Именно к этому типу дыхания призывают пропагандисты здорового образа жизни, тогда как на самом деле это лишь составная часть полноценного йогического дыхания. Брюшное дыхание свойственно крепким людям, которые обладают хорошим телосложением и имеют здоровую работу.

Диафрагма играет важную роль в пранаяме йогов, а потому будет полезно познакомиться с ее функциями. Диафрагма – это крепкая мышечная перегородка, отделяющая грудную клетку от живота. В спокойном состоянии диафрагма выгнута вверх в направлении грудной полости. Но как только диафрагма начинает действовать, она становится более и более плоской, давя вниз на органы живота и заставляя его выгибаться наружу.

При поверхностном дыхании воздухом наполняется верхняя часть легких, при среднем дыхании – только средняя и, частично, верхняя часть, а при глубоком дыхании – вся нижняя и средняя часть. Отсюда следует, что этот тип дыхания более полезен, чем два предыдущих.

Полноценное и идеальное йогическое дыхание сочетает в себе все преимущества брюшного, среднего и верхнего дыхания и при этом лишено каких-либо недостатков. В этом случае приводятся в действие все органы дыхания, каждая клеточка, каждая мышца. Грудная клетка, наконец, получает возможность расширяться до своего нормального,

естественного объема, при этом производительность легких можно еще больше увеличить за счет энергетической работы межреберных мышц.

Чтобы управлять дыханием, необходимо в первую очередь уметь следить за его ритмом. Поэтому необходимо всегда дышать равномерно, отсчитывая предписанный ритм, Индийские йоги отсчитывают время по пульсу. Лучше всего заранее, до выполнения упражнений, нащупать пульс и определить частоту биений сердца. Эта частота служит основой наших подсчетов. Каждое дыхательное упражнение начинается с энергетического выдоха.

Основой дыхательных упражнений является дыхание из трех частей: брюшное, среднее и верхнее дыхание.

Брюшное дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направляется в область пупка. Во время выдоха мы втягиваем стенку живота. Затем делаем медленный вдох через нос, расслабляя диафрагму; стенка живота выгибается вперед, а нижняя часть легких наполняется воздухом. Выдох: как можно больше втянуть живот, с силой выпуская воздух из легких через нос. При брюшном дыхании воздухом наполняются только нижние доли легких, и таким образом волнообразное движение делает только живот, а грудь остается неподвижной.

Лечебное действие: превосходно расслабляет сердце. Понижает высокое кровяное давление, активизирует пищеварение, нормализует деятельность кишечника. При брюшном дыхании осуществляется внутренний массаж всех органов живота.

Среднее дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направляется в ребра. После выхода следует медленный вдох через нос, при этом ребра расширяются в обе стороны. Во время выдоха ребра сжимаются, с силой

выпуская воздух через нос. При среднем дыхании воздухом наполняется средняя часть легких, а живот и плечи остаются неподвижными.

Лечебное действие: снимает давление с сердца; улучшает поступление крови к печени, желчному пузырю, желудку, селезенке и почкам.

Верхнее дыхание

Выполнение: стоя, сидя или лежа. Сознание направляется в верхнюю часть легких. После выдоха сделать медленный вдох, медленно поднимая ключицу и плечи, впуская воздух через нос, и наполняем верхнюю часть легких. Во время выдоха медленно опускаем плечи и через нос выдавливаем воздух из легких. При верхнем дыхании живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

Лечебное действие: укрепляет бронхолегочные лимфатические узлы, полноценно вентилирует легочные верхушки.

ПОНЯТИЕ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечнососудистых болезней, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для

окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работает, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Если вы остановились на той системе, которую можно выполнить самостоятельно, то следует соблюдать несколько правил, чтобы упражнения были эффективными.

- Начинать нужно с легкого, особенно для новичков. Не перетрудитесь, иначе это нанесет вред.
- Упражнения должны выполняться в соответствии с индивидуальным ритмом. У каждой системы есть свои особенности, можно упростить слишком сложный подход. Но упрощение должно соответствовать правилам.
- Головокружение – это частый спутник дыхательных практик. Не стоит этого бояться. Специалисты знают об этом эффекте, поэтому дают советы по сокращению нагрузки, увеличению паузы между подходами.
- Другие дискомфортные ощущения могут быть связаны с неправильным выполнением упражнения.
- Гимнастику лучше делать на свежем воздухе. Если такой возможности нет, то хорошенько проветрите помещение.

Правильное дыхание действительно творит чудеса. Но прежде чем выбрать комплекс дыхательных упражнений для себя, стоит проконсультироваться с профессионалом. Возможно, что вам подходит

какая-то конкретная техника. Не стоит относиться к дыхательной гимнастике скептически. Это методика известна еще с древних времен, она действительно позволяет избавиться от дыхательных и физических недугов. Главное – это грамотный подход.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, способный бороться со многими недугами. Среди них и бронхиальная астма, и сердечнососудистые заболевания, и заболевания ЦНС, и деформации позвоночника или грудной клетки. Методика Стрельниковой основывается на газообмене. В легкие поступает большой объем воздуха, чем обычно, поэтому газообмен в крови стимулируется. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и диафрагма, голова, шея, брюшной пресс. Гимнастика задействует весь организм, поэтому так велико ее благоприятное влияние.

Правила гимнастики:

1. Резкий и энергичный вдох – основа методики.
2. Делайте произвольный вдох. Постарайтесь делать выдох через рот.
3. Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.
4. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.
5. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение.

Упражнение «Ладони»

Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что бы они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладони в кулачки. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Погончики»

Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Насос»

Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Упражнение «Кошка»

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Упражнение «Обними плечи»

Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Мы как бы обнимаем себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгаем» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять.

Упражнение «Большой маятник»

Делаем «насос» и сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – упражнение «обнимают плечи».

Упражнение «Поворот головы»

Поверните голову вправо – сделайте короткий вдох. Затем поверните голову влево – шумный короткий вдох.

Упражнение «Ушки»

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идеет к правому плечу – шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идеет к левому плечу – тоже вдох.

Упражнение «Маленький маятник»

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох.

Упражнение «Перекаты»

Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом.

Упражнение «Передний шаг»

Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгайте» носом.

СИСТЕМА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

Новосибирский врач Константин Бутейко использует совершенно другую методику. По его исследованиям, заболевания возникают не из-за недостатка кислорода в организме, а из-за его избытка. Мы слишком быстро выпускаем углекислый газ, который считаем вредным, поэтому появляются болезни. По мнению Бутейко, практиковать нужно поверхностное дыхание. Его метод позволяет избавиться от бронхиальной астмы, диабета, сердечных заболеваний и нарушений обмена веществ.

Выполнение гимнастики должно проходить под контролем специалиста. Для назначения упражнений нужно пройти оценку функции

легких, изменить пульс, вычислить контрольную паузу. Последняя представляет собой время от вдоха до последующего желания вдохнуть. Нормальная контрольная пауза составляет 60 секунд и более. Еще одна причина выполнения упражнений под контролем врача – это реакция ощущения. Человек может почувствовать недомогание, сопровождаемое повышением температуры, рвотой и болями. Однако этот эффект Бутейко призывает считать нормой, Хотя современные ученые разошлись во мнениях. Некоторые полагают, что методика опасна для дыхательного центра, а британские ученые считают поверхностное дыхание эффективным и действенным.

Рекомендации к выполнению упражнений по методу Бутейко.

Рассмотрим упражнения. Сидя на стуле, расслабляемся, немного выше линии глаз. Расслабляем диафрагму, начиная дышать настолько мелко, что в груди появляется ощущение нехватки воздуха. В таком состоянии нужно находиться в течение 10-15 минут.

В том случае, если появилась потребность вдохнуть немного глубже, нужно немного увеличить глубину дыхания. Дыхание выполняется как бы верхней частью легких. Если все правильно, то обязательно появится ощущение тепла, потом станет жарко, потом появится желание вдохнуть полной грудью. В этом случае с таким желанием нужно бороться только при помощи расслабления диафрагмы. Выход из этого состояния осуществляется без изменения глубины дыхания. После проведения тренировки пауза между выдохом и вдохом должна быть на 1 – 2 секунды больше.

Все упражнения выполняются только через нос, и без шума. Перед тем, как выполнить упражнения нужно произвести контрольные замеры максимальной паузы и пульса. Норма для взрослого человека от 30 до 90 секунд. То есть, 30 секунд это удовлетворительно, 60 секунд это хорошо, и 90 секунд это отлично.

От длительности паузы зависит и уровень углекислоты в организме. Расчет прост: при паузе в 60 секунд уровень CO_2 – 6,5%. При паузе в 15 секунд уровень CO_2 – 4%. Теперь мы 60 делим на 15, получается 4. Это значит, что дыхание в 4 раза глубже, чем следует. Показания пульса должны быть: для взрослого человека 70 ударов в минуту – это удовлетворительно, 60 ударов в минуту – это хорошо, и 50 ударов – это отлично.

Теперь ознакомимся с рекомендуемым комплексом упражнений по методу Бутейко. Этот комплекс упражнений на развитие нужного дыхания и на то, что бы развить у человека способность задержать дыхание в любой его фазе. На вдохе, на выдохе, в состоянии покоя и при физических нагрузках.

1. Для работы верхних отделов легких: на протяжении 5 секунд – вдох, на протяжении 5 секунд – выдох, во время которого необходимо расслаблять мышцы грудной клетки, затем следует 5 секунд паузы, во время которой нужно находиться в состоянии максимального расслабления. Повторить 10 раз.

2. Полное дыхание. Здесь нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд делается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними отделами легких, то есть, диафрагмой, затем следует 5-секундная пауза. Повторить 10 раз.

3. Точечный массаж точек носа в момент максимальной паузы. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половины носа. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5

секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

6. *Максимальная вентиляция легких.* Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. *Редкое дыхание, или дыхание по уровням.*

Первый уровень.

В течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень.

В течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень.

В течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть, вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень.

В течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. *Двойная задержка дыхания.* В начале выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. *Максимальная пауза сидя.* Выполнить 3-10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. *Поверхностное дыхание.* Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимыми, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя, и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Все перечисленные упражнения по методу Бутейко нужно выполнять только дыханием носом и без шума. Прежде чем приступить к комплексу, а также после того, как комплекс закончен, следует сделать контрольные замеры максимальной паузы и пульса. Упражнения следует выполнять на пустой желудок.

Конечный этап тренировки дыхания по методу Бутейко знаменателен очисткой всего организма. Начало этой реакции предсказать невозможно. Это может случиться как через полчаса, так и через полгода.

Таких реакций может быть как несколько, так и ни одной. Реакции могут быть самые разные, и их описание есть на специальных медицинских сайтах, а мы оставили перед собой цель только ознакомить с методом Бутейко.

БОДИФЛЕКС – КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Эта методика невероятно привлекательна у женщин. Ведь она позволяет сбросить лишние килограммы, не прибегая к изнурительным диетам или физическим упражнениям. Её автор Грир Чайлдерс – женщина, похудевшая после родов с помощью одного лишь дыхания. Это занимает всего 15 минут в день, зато пользы от упражнений гораздо больше, чем от диет и спорта. Такая технология подходит женщинам, у которых нет времени на спортзал или нет возможности сесть на диету. Основная метода – аэробное дыхание и растяжка. При выполнении упражнений организм насыщается кислородом, который сжигает жир, а мышцы напрягаются, становятся упругими. Бодифлекс рассчитан на людей любого возраста. Дыхательные техники для похудения лучше делать с утра, но подойдет любое время. Главное, через 2 часа после приема пищи.

Бодифлекс включает несколько упражнений, каждое из которых позволяет бороться с лишним весом, дряблой кожей или морщинами. Дыхательная методика выполняется в определенной позе – будто вы собираетесь сесть на стул. Таз нужно отвести назад, ноги поставить на ширину плеч, наклониться и руками опереться в бедра. Затем медленно выдыхаем через рот, быстро и резко вдыхаем через нос. После этого воздух нужно с силой вытолкнуть из легких, напрягая диафрагму. Затем втягиваем живот и считаем про себя до 10. Теперь можно вдохнуть.

В сочетании с растяжкой и упражнениями на мышцы лица достигается невероятный эффект. Сантиметры сокращаются, а тело становится упругим и гибким.

«Кошка»

Универсальное упражнение для тонизирования и подтяжки всех мышц.

Начальная поза: опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверх, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на восемь-девять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.

Что надо и чего не надо делать:

- если это упражнение выполнять правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

«Ножницы»

Укрепление мышц нижней части брюшного пресса.

Начальная поза: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

Основная поза: поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь-девять счетов. Выдохните. Повторите три раза.

Что надо и чего не надо делать:

- во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7-9 сантиметров над полом.

- всегда вытягивайте носки.

- не поднимайте головы.

- махи должны делаться как можно и быстрее.

«Брюшной пресс»

Укрепление мышц брюшного пресса.

Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Поднимите ноги, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу, на расстоянии 30-35 см. Потянитесь руками вверх. Голову не отрывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время, поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Постарайтесь больше оторваться от пола. Опуститесь на пол – сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Подтянитесь вверх и задержитесь на 8-10 счетов.

Выполните упражнение три раза.

Что надо и чего не надо делать:

- не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

«Растяжка подколенных сухожилий»

Укрепление мышц задней поверхности бедра

Начальная поза: лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими. Руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и принимайте основную позу.

Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове всё ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение. Упражнение выполняется три раза.

Что надо и чего не надо делать:

- постарайтесь не сгибать колени.

- не отрывайте ягодиц от пола.
- всегда держите голову на полу.
- держите ступни прямыми.

«Кренделёк»

Укрепление мышц наружной поверхности бедра, формировании талии.

Начальная поза: сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено находится над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее.

Поставьте левую руку за спину, а правой возьмите себя за левое колено.

Сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в тале влево, пока не сможете посмотреть назад.

Задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выполните это упражнение 3 раза с левой ногой сверху и 3 раза с правой ногой.

Что надо и чего не надо делать:

- подтягивая колено вверх и вперёд, делайте это как можно ближе к груди.

- сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя.

«Шлюпка»

Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра.

Начальная поза: сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире. Не отрывая пяток от земли, подтяните к себе носки и направьте их в стороны. Обопритесь ладонями о пол позади себя. Держитесь на прямых руках,

выполните дыхательное упражнение. Нагнув голову и живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: переместите руки из-за спины вперёд, наклонитесь и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «идите» вперёд, наклоняясь всё ниже. Задержитесь на 8 счетов. Повторите 3 раза.

Что надо и не надо делать:

- растяжка должна быть осторожной. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь.

- если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко.

- постарайтесь не сгибать коленей.

«Алмаз»

Укрепление мышц рук.

Начальная поза: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой.

Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идёт от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

Что надо и не надо делать:

- касаться друг друга должны только кончики пальцев.

- не опускайте локти. В противном случае давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

«Сейко»

Формирование мышц наружной поверхности бедра.

Начальная поза: встаньте на руки колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня, когда нога параллельна полу. Тяните её вперёд, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. Задержитесь на 8 счетов. Опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение выполнять по 3 раза на каждую сторону.

Что надо и не надо делать:

- не сгибайте поднятую ногу в колене.
- постарайтесь поднимать ногу как можно выше.
- поднимая ногу, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДУ ОКСИСАЙЗ

Кому показан, а кому противопоказан Оксисайз? К всеобщему удивлению у Оксисайза нет противопоказаний. Специалисты утверждают, что им могут заниматься даже беременные женщины, которые желают на протяжении вынашивания ребеночка держать себя в форме, при этом прекрасно себя чувствуя. Все кому не безразлично свое здоровье могут смело брать Оксисайз на вооружение.

Оксисайз не требует звукового сопровождения, им можно заниматься в любое удобное для вас время, даже после еды, главное чтобы вас не сопровождало чувство максимального насыщения и тяжести в желудке. Оксисайз не требует никаких дополнительных тренажеров или спецаппаратуры, им стоит заниматься всего лишь 15-20 минут, но каждый день и результаты придут молниеносно.

1. **Занимайтесь ежедневно**, утром натошак (при желании можно повторить занятие вечером). Без перерывов – даже пара «выходных» могут помешать вам достигнуть цели.
2. **Выполняйте каждый день (за исключением первых двух дней программы) не меньше 30 дыхательных циклов оксисайз.** Без пауз, один за другим.
3. **Занимайтесь на голодный желудок** или не раньше чем через три часа после трапезы. После тренировки тоже можно поесть не сразу, а минимум через час.

Техника дыхания оксисайз (повторите 4 раза):

1. Опрокиньте таз: опустите копчик и подкрутите таз вперед.
2. Медленно вдохните носом и наполните вдохом живот.
3. Немного втяните живот.
4. Выполните три так называемых довдоха (понемногу дополнительно вдыхайте), подтягивая живот.
5. Через тонкую щелочку между губ сделайте сильный и длинный выдох и как можно сильнее подтяните живот.
6. Выполните три довыдоха, втягивая живот еще сильнее

Повторите всю схему 4 раза – и у вас получится один цикл дыхания.

Нюансы техники оксисайз:

- не поднимайте грудь и плечи на вдохе и выдохе;
- во время довдохов следите за тем, чтобы воздух не выходил изо рта;
- не округляйте спину;
- не пугайтесь, если во время выдоха вы почувствуете головокружение и сильное потоотделение – на начальном этапе занятий это нормально.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Начинаем выполнять упражнения

1. «Алмаз»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Опрокиньте таз. Поднимите руки перед собой, сожмите кисти в кулаки и надавите ими друг на друга перед грудью, направляя локти в стороны. Не понимайте плечи и не опускайте локти. Выполните 4 цикла дыхания.

Для чего: сжигаем жир в зоне бицепсов, укрепляем мышцы рук, плеч, груди и спины.

2. Отведение рук назад

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Опрокиньте таз. Отведите руки назад, развернув их ладонями вверх. Не поднимайте плечи и не разводите руки в стороны. Выполните 4 цикла дыхания.

3. Боковой наклон

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Опрокиньте таз. Поднимите левую руку вверх, обхватите правой рукой левое запястье и максимально потянитесь в правую сторону и вверх. Выполните 4 цикла дыхания. Повторите наклон в другую сторону.

Для чего: сжигаем жир на талии и боках, растягиваем боковые мышцы туловища.

4. «Дабл ю»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и согните их в локтях под прямым углом, направив пальцы в стороны и подтянув локти ближе к туловищу. Опрокиньте таз. Потянитесь локтями вперед и затем постарайтесь свести их за спиной, напрягая верхнюю часть спины. Удерживайте руки в напряжении.

Для чего: сжигаем жир в области верхней части спины, укрепляем мышцы рук, спины, плеч.

5. «Мельница»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Поднимите одну руку вверх, вторую вытяните вниз и потянитесь обеими руками как можно дальше назад. Отводите плечи назад и не расслабляйте руки. Опрокиньте таз. Повторите с другой рукой.

Для чего: сжигаем жир в области спины, выравниваем осанку.

6. «Раскалывание пола»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч. Опрокидывать таз не нужно! Направьте носки внутрь под углом 45 градусов и, напрягая стопы и пятки, представьте, будто вы растягиваете пол под собой. При этом вся стопа должна оставаться на полу.

Для чего: сжигаем жир в области галифе, укрепляем мышцы внешней поверхности бедер.

7. «Скалывание пола»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч. Опрокидывать таз не нужно! Направьте носки в стороны под углом 45 градусов. Представьте, будто вы стягиваете пол под собой, напрягая внутреннюю поверхность бедер. Стойте ровно и не сгибайте ноги.

Для чего: сжигаем жир на внутренней поверхности бедра.

8. «Скват»

Как выполнять. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и упритесь руками чуть выше коленей. Потяните таз назад, немного согнув ноги, и сосредоточьте вес тела на носках. Не отрывая пятки от пола, тянитесь копчиком в потолок.

Для чего: уменьшаем целлюлит, укрепляем мышцы задней поверхности бедра.

9. «Сумо»

Как выполнять. Встаньте за спинкой стула и возьмитесь за нее руками. Поставьте ноги как можно шире и разверните носки в стороны.

Опрокиньте таз и, сгибая ноги в коленях, опуститесь в плие до положения, в котором бедра будут параллельны к полу. Следите за тем, чтобы колени были ровно над пятками и не выходили вперед за их проекцию. Упрощенный вариант: разверните стул сидением к себе и опускайте таз на него.

Для чего: сжигаем жир в области бедер, укрепляем внутреннюю и переднюю поверхность бедра.

10. Подъем ноги назад

Как выполнять. Встаньте за спинкой стула и возьмитесь за нее руками, поставьте ноги на ширине бедер. Отведите ногу назад, поставив стопу на носок, и полностью выпрямите ее в колене. Опрокиньте таз и поднимите носок отведенной ноги над полом, одновременно натягивая его на себя. Не поднимайте ногу высоко и следите за положением таза – копчик опущен вниз и таз подкручен вперед. Выполните цикл дыхания. Повторите для другой ноги. Упражнение не рекомендуется при варикозном расширении вен.

Для чего: уменьшаем целлюлит, укрепляем бицепс и большую ягодичную мышцу.

11. Диагональный подъем ноги.

Как выполнять. Встаньте за спинкой стула и возьмитесь за нее руками, поставьте ноги на ширине бедер. Отведя ногу по диагонали назад и в сторону, поставив стопу на носок, и полностью выпрямите ее в колене. Согните опорную ногу, опрокиньте таз и поднимите носок отведенной ноги над полом, одновременно натягивая его на себя. Не поднимайте ногу высоко и следите за положением таза – копчик опущен вниз и таз подкручен вперед. Выполните цикл дыхания. Повторите для другой ноги. Упражнение не рекомендуется при варикозном расширении вен.

Для чего: сжигаем жир в области большой ягодичной мышцы.

12. «Сумо» на стуле

Как выполнять. Сядьте на край стула, широко расставьте ноги, согните их в коленях и направьте носки в стороны. Опираясь на сиденье стула позади себя, отведите плечи назад. Немного опрокиньте таз, чтобы опираться на стул областью копчика. Толкайте ноги вперед, растягивая внутреннюю поверхность бедра, тянитесь коленями назад.

Для чего: сжигаем жир и укрепляем мышцы внутренней поверхности бедер.

13. Скрещивание ног

Как выполнять. Сядьте на край стула, руками обопритесь на сиденье позади себя. Широко расставьте ноги и поставьте стопы на носки. Опрокиньте таз и соедините колени, опуская их вниз. Выполните цикл дыхания.

Для чего: сжигаем жир и укрепляем мышцы внутренней, передней и задней поверхности бедер.

14. Скрутка на стуле

Как выполнять. Сядьте на середину стула, поставьте стопы вместе, соедините колени. Опираясь левой рукой на сиденье позади себя, поднимите правую руку вверх, скрутитесь корпусом влево и потянитесь рукой вверх в направлении скрутки. Выполните цикл дыхания. Повторите в другую сторону.

Для чего: сжигаем жир в области талии, укрепляем мышцы спины и живота.

15. Подъем ноги вверх

Как выполнять. Сядьте на стул, прижмитесь к спинке, положите руки на бедра. Поднимите одну ногу вверх, натянув носок на себя, и обязательно приподнимите бедро над стулом. Выполните цикл дыхания. Повторите для другой ноги.

Для чего: сжигаем жир в области передней поверхности бедра, укрепляем четырехглавую мышцу бедра.

16. Наклон назад

Как выполнять. Встаньте на колени, поставьте ноги вместе. Опрокиньте таз. Вытягиваясь в одну линию от коленей до макушки, наклонитесь назад за счет движения бедер и вытяните руки вперед. Не округляйте спину, напрягайте ягодицы.

Для чего: сжигаем жир в области передней поверхности бедра, укрепляем четырехглавую мышцу бедра, большую ягодичную мышцу и мышцы спины и живота.

17. «Бабочка»

Как выполнять. Сядьте на коврик, сложите стопы к подошве и разведите колени в стороны. Упритесь руками в пол за спиной. Постарайтесь прижать колени к полу и подтянуть пятки как можно ближе к себе. Не расслабляйте ноги, не округляйте спину, тянитесь макушкой вверх. Выполните цикл дыхания.

Для чего: сжигаем жир на внешней и внутренней поверхности бедра, укрепляем мышцы в этих зонах.

18. «Мост»

Как выполнять. Лягте на коврик, согните ноги и поставьте их на стопы по сторонам за пределами коврика. Вытяните руки вдоль туловища. Разверните носки друг к другу. Поднимите таз как можно выше за счет усилия ягодиц и соедините колени.

Для чего: сжигаем жир на ногах и ягодицах, укрепляем мышцы в этих зонах.

19. «Подныр»

Как выполнять. Лягте на спину и согните ноги. Положите стопу согнутой правой ноги на левое бедро, разверните правое колено вправо. Обхватите обеими руками левое бедро сзади, сложив пальцы в замок. Подтяните левую ногу к себе – она может быть как прямой, так и согнутой. Если не достаете руками, используйте полотенце: оберните его

вокруг ноги и тяните за два конца. Не поднимайте голову. Повторите для другой ноги.

Для чего: сжигаем жир и укрепляем мышцы бедер.

20. «Красивые бедра»

Как выполнять. Лягте на правый бок, согните правую ногу в колене, обопритесь на предплечье, согнув руку под прямым углом. Напрягите ягодицы и вытяните тело в линию от таза до макушки. Поднимите левую ногу, натянув носок на себя. Выполните цикл дыхания. Повторите для другой ноги.

Для чего: сжигаем жир и укрепляем мышцы внешней поверхности бедра, талии, спины и ягодиц, уменьшаем обхват талии и зоны галифе.

21. Скрутка лежа

Как выполнять. Лягте на правый бок. Согните правую ногу в колене. Скрутите туловище так, чтобы опереться на оба предплечья. Не сжимайте шею, тянитесь макушкой вверх. Поднимите левую ногу и отведите ее вправо. Выполните цикл дыхания. Повторите для другой ноги.

Для чего: сжигаем жир на задней поверхности бедра, ягодицах, спине и талии, укрепляем мышцы в этих зонах.

ДЫХАНИЕ ПО СИСТЕМЕ Г. С. ШАТАЛОВОЙ

Наиболее эффективным дыхательным упражнением, способствующим восстановлению здоровья и долголетия, является дыхание нижней половиной живота. Для нас, европейцев, оно кажется противоестественным. Жителям же востока, привыкшим сидеть на полу, скрестив ноги в позе лотоса или на пятках это упражнение более привычно. Достоинство его в том, что оно активизирует артериальное и венозное кровообращение.

Чтобы обладать дыханием низа живота, нужна длительная тренировка, освоить различные дыхательные позы и уметь концентрировать энергию в энергетическом центре, который расположен на расстоянии четырех сантиметров ниже уровня пупка.

При дыхании низом живота, человек находится в исключительно выгодном положении для оптимизации диафрагмального дыхания.

Дыхательные упражнения могут выполняться в любой из трех поз: стоя, сидя и лежа. Необходимо при этом добиться самопогружения, что составляет основу аутогенной тренировки.

В принципе все позы равноценны, хотя у каждой есть свои особенности. Какую из них выбрать? Это зависит от состояния нашего здоровья. Люди покрепче, позэнергичнее предпочитают заниматься стоя, более слабые – сидя, совсем ослабленные – лежа!

Правильное дыхание, как и другие элементы системы естественного оздоровления, открывает широкие возможности для профилактики здоровья и долголетия. Восстановив способность нашего организма к саморегуляции, мы тем самым закроем путь к болезням.

Прежде чем начинать занятия дыхательной гимнастикой, необходимо поставить перед собой четкие цели и задачи. Главная цель и задача, естественно, вернуть себе здоровье. При этом человек должен отдавать себе отчет в том, что успех, не будет ни скорым, ни легким. Главный принцип обучения дыханию – постоянное движение вперед. Начинаящий часто теряет энтузиазм, чуть ли не с первых минут после начала упражнений. Этот недостаток стойкости объясняется двумя причинами: недостаток доверия к самой дыхательной терапии, а может быть, или отсутствием четкой цели при выполнении дыхательных упражнений. Что бы дисциплинировать себя и усилить эффект упражнений, следует сразу же определить для себя время, когда вы сможете ими заниматься, лучше оно будет строго постоянным и приходиться на одни и те же часы.

Еще до того, как начать заниматься дыхательной гимнастикой, вы должны ясно представлять себе, что существует два типа дыхания: обыкновенное натуральное и очень искусственное, включающие большие задержки дыхания, ряд других элементов. Начинать надо с овладения натуральным дыханием, но при обязательном участии сознания, с учетом анатомических особенностей нашего дыхательного аппарата. Следует помнить, что полость носа у нас устроена достаточно сложно. Продольная перегородка разделяет ее на две половины, каждая из которых, в свою очередь, на три канала. Нижний, грудной, предназначен для выдоха, средний имеет выходы в лобные и гайморову полости, а так же связан с полостью уха, верхний – предназначен для вдоха.

Особое значение имеет брюшное дыхание, которое наряду с грудным является натуральным дыханием. Мы же рассматриваем брюшную и грудную полость в единстве дыхательного процесса. И само полное ритмичное дыхание предполагает, что вдох производится максимальный в следующей последовательности: сначала выпячивается живот, потом область диафрагмы и ребра, завершается он в надключичных областях. Выдох производится в обратном порядке: втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимаются ребра и, наконец, надключичные мышцы.

В рамках системы естественного оздоровления в дыхании решающее значение имеет энергетическая составляющая выдыхаемого воздуха. Лучшее место – лес, берег реки, озера, городской парк в ранние утренние часы.

Важно овладеть навыками динамической аутогенной тренировки. И возможно сознательно ощущать движения энергии в своем теле.

Для тех, кому это сложно, просто вдохните воздух и мысленно, усилением воли как бы распределите его в ноги (в руки, область живота). И вы почувствуете, как туда устремился поток живительной силы. Сделайте выдох и проделайте то же самое с руками.

Сознательный контроль за распределением, поступающим с воздухом энергии позволяет нам проследить, как при вдохе она спускается по позвоночнику (заднему срединному каналу), а при выдохе поднимается по передней брюшной стенке (переднему среднему каналу).

Исключительно полезно и парадоксальное дыхание, когда воздух как бы падает по переднему и поднимается по заднему срединному каналу.

Когда человек дышит низом живота, он находится в исключительно выгодном положении для оптимизации диафрагменного дыхания.

Существует несколько базовых форм для вертикального положения. Можно, например, просто дышать стоя, в расслабленном состоянии. Упражнение выполняется босиком, что впрочем, относится к любым дыхательным упражнениям. Но более эффективна поза, стоя с энергетической составляющей или как ее называют форма трех кругов. Целью рассматриваемого упражнения является развитие и укрепление мышц ступней ног, поясницы, спины, рук, кистей. Ноги расставьте примерно на ширину плеч, чуть согните в коленях. Теперь представьте, что голеньями и коленями вы охватываете большой обруч или мяч. Главное при этом добиться, что бы поза была для вас естественной и удобной. Так что если вам не удастся воспроизвести ногами форму круга, близкую к идеальной, не обращайте внимания. Гораздо хуже, если поза будет напряженной.

Руки должны быть на уровне плеч с согнутыми локтями. Вообразите, что вы легко и свободно удерживаете ими большой мяч. Ладони согнуты, пальцы слегка растопырены, как бы обхватывая мяч поменьше. Причем расстояние между ними должно примерно соответствовать ширине вашего лица. Спина обязательно прямая, но не напряжена. При этой позе необходимо сохранять равновесие, как бы удерживая центр тяжести мягкими, ненапряженными стопами. Это поза очень важна, так как вырабатывает выносливость, дает исключительно

мощную энергетическую подпитку организма. Она предназначена также для устранения любых неестественных изгибов позвоночника, снижения давления в сосудах и нервного напряжения.

Полузакройте глаза и смотрите вниз под углом 45 градусов, но голову не наклоняйте. Полузакрытые глаза – оптимальный путь к концентрации и успокоению мозга, к эмоциональной успокоенности.

Достоинство этой позы заключается также в том, что она обеспечивает поступление энергии к кончикам пальцев рук и ног и позволяет при каждом вдохе концентрировать её в энергетическом центре.

Продолжительность выполнения упражнения для новичков не менее 3 – 5, но не более 10 минут. Со временем вы должны добиться способности выполнять упражнение дважды в день по 30 минут, утром и вечером. Но идите к этому постепенно, ни в коем случае не пересиливайте себя.

Поза, сидя на стуле, может быть исключительно продуктивной как для пассивной, так и для активной формы дыхательных упражнений. При этом особенно важно не забывать о положении вашего тела, здесь нет мелочей.

Между бедром и голенью должен быть прямой угол. Спина прямая, ненапряженная, руки лежат на бедрах большими пальцами внутрь. Голову держите прямо, спокойно. Дыхание полное, ритмичное.

Эта поза может быть использована для многих дыхательных упражнений. Приведу одно из них, характеризующееся тем, что дыхание сопровождается вялым, расслабленным движением рук.

При вдохе они медленно, в ритме дыхания поднимаются примерно до уровня плеч, при выдохе так же медленно опускаются в исходное положение. Причем кисти рук при вдохе движутся несколько иначе, чем при выдохе. При выдохе они как бы полуоткрыты, при вдохе безвольно опущены.

При позе лежа надо лечь в полном расслаблении на твердую деревянную поверхность, покрытую легким ковриком, без подушки. Если у вас есть жировые отложения на плечах, можно подложить под голову, чтобы она не запрокидывалась, легкую твердую подушечку. Кисти рук должны быть обращены к полу.

Эта поза исключительно удобна, для того, чтобы осуществлять полное ритмичное дыхание. Если в комнате прохладно, можете надеть шерстяные носки и укрыться легким одеялом. Поза лежа допускает самоконтроль. Одна рука кладется на живот, другая на грудь, чтобы регулировать брюшное и грудное дыхание .

Очень интересной можно считать позу **лежу на боку**. Она создает хорошие условия для отдыха, для полного расслабления.

Если вам неудобно лежать, вытянув руку, может быть удобнее положить её сзади, уперев ладонь в пол. Другая согнутая в локте и подложена под голову.

Лежать надо с полузакрытыми глазами, иначе можно уснуть.

Если у вас в полости носа избыток слизи, и вы не можете дышать какой-то одной ноздрей, ложитесь дышащей ноздрей книзу, тогда другая освободится.

Люди, страдающие заболеваниями сердца, должны ложиться только на правый бок и ни в коем случае не на левый.

Если после еды у вас долго не опорожняется желудок, и вы испытываете тяжесть, ложитесь на правый бок.

К. П. Бутейко рекомендует спать лежа на животе лицом в подушку, чтобы сократить объем дыхания за счет уменьшения числа дыхательных циклов. Что для этого нужно делать, читатель уже не раз имел возможность узнать из предыдущих страниц.

Помимо нескольких стоячих, сидячих и лежащих поз исключительно полезны **дыхательные упражнения при ходьбе и беге**.

Важнейшим элементом дыхательной терапии является контроль над вдохом и выдохом. Дыхание должно быть очень спокойным, ровным. При ходьбе ни в коем случае нельзя перегружать свой организм задержками дыхания. Весь смысл заключается в том, чтобы выдох был длиннее вдоха на два шага. Если вдох, скажем, на 4 шага, то выдох – на 6. Если вдох на 8, выдох – на 10 шагов.

Для начала определите для себя, за сколько шагов вы можете сделать выдох. Если, допустим на 8, то вдох на 6 шагов.

Людям относительно здоровым необходимо контролировать состояние своего организма путем контроля над дыханием при беге.

Что же касается дыхания, то выдох рекомендуется делать в 1,5 – 2 раза длиннее вдоха. И тогда не нужно будет считать пульс. Как только выдох становится короче вдоха, это для организма тревожный сигнал. Нужно замедлить движение, перейти даже на бег на месте, пока не нормализуется выдох.

При интенсивном беге допускается, чтобы вдох был равен выдоху. В системе естественного оздоровления помимо легочного дыхания важное место занимает дыхание кожное. Без него человек вообще существовать не может и, напротив, при хорошем кожном дыхании он становится удивительно здоровым, сильным. При этом необходимо помнить о двух принципиально важных условиях. Во-первых, кожа у вас всегда должна быть исключительно чистой. Первые ваши помощники здесь парная баня с веником и сауна с обильным потоотделением.

Во-вторых, необходимо научиться полностью релаксировать себя. Этого можно добиться с помощью аутогенной тренировки.

Познакомлю вас с одним из упражнений, позволяющих активно включать кожное дыхание.

Расставьте ноги примерно на ширину плеч, руки раскиньте в стороны, корпус и голову держите прямо. Затем войдите в состояние полного расслабления. Раскинув руки еще шире, вы, как бы делаете шаг

навстречу целебному, напоенному энергией воздуху. И в полном расслаблении, только чуть шевельнув при этом ноздрями. При этом руки, и плечи у вас опускаются, носок ноги приподнят. Вы полностью расслаблены и испытываете чувство блаженства.

При выполнении дыхательных упражнений следует учитывать, что полное ритмичное дыхание может вызывать **побочные явления**, особенно у людей избыточно раздражительных или страдающих повышенным кровяным давлением. Им рекомендуется дыхание, сидя с движением рук.

Полное ритмичное дыхание способствует ясности мышления и концентрации ума, дает человеку умение сосредоточить все свое внимание на одном каком-то объекте или занятии, будь то чтение, учеба, устный счет или любые другие виды интеллектуальной деятельности, требующие идеального внимания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дыхание - процесс многоуровневый. Обычно же, говорят о дыхании, его тренировке или проблемах, имеют в виду только внешнее проявление. На самом деле то, как мы дышим, зависит от процессов, которые происходят глубоко в организме на молекулярном уровне в клетках, а не только от того заложен у нас нос или лифт не работает.

Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности.

Таким образом, все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что различные дыхательные гимнастики в последние годы уверенно входят в терапевтическую практику. Они помогают многим больным.

Методика этих гимнастик заключается в особенном дыхании. Так в гимнастике по А. Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. А в методике К. П. Бутейко универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке. Метод дыхания Бодифлекс является аэробным дыханием, одновременно с которым выполняются физические упражнения, которые направлены на оздоровление и коррекцию фигуры.

Техника дыхания Оксисайз схожа с Бодифлексом и является альтернативой для занятий и укрепления дыхательной системы и общего самочувствия.

В любом случае, эти виды гимнастик имеют ряд преимуществ.

И все они основаны на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться правильно дышать!

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. –М. : Вече, 2001. – 61-80с.
2. Зинатулин С. П. «Исцеляющая дыхательная гимнастика». – С-П.: Пневмобаланс, 2013. 254с.
3. Майоров Н. Б.» Российские фитнес клубы. Сила и красота». – 2000. №9. 51-54с.
4. Тубольцев М.Н. «Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств». – М. : Изотекст, 2000. 256с.
5. Шаталова Г.С. «Дыхание здорового человека». – Казань. Рионурта, 1991. 32с.
6. Щетинин М. Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». – М.:Айрис – пресс, 2007. 316с.
7. Чайлдерс Г. «Великолепная фигура за 15 минут в день». – Мн. : « Попурри», 2006. 208с.