

тропинка к здоровью

Дмитрий Преображенский

ЗОЛОТЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ЗДОРОВЬЯ

- Дыхание по Стрельниковой
- Дыхание по Бутейко
- Раздвоенное дыхание
- Энергетическое дыхание
- Пранаяма
- Дыхание для будущих мам

 ПИТЕР

Дмитрий Преображенский

Золотые дыхательные методики здоровья

*Текст предоставлен изд-вом <http://litres.ru>
Золотые дыхательные методики здоровья: Питер; СПб.; 2009
ISBN 978-5-388-00391-1*

Аннотация

Первыми в истории мировой цивилизации рекомендациями по оздоровлению были дыхательные упражнения Гермеса Трисмегиста. Этим папирусам более двух тысячелетий.

В России дыхательные техники начали применяться сравнительно недавно, но уже получили широкое распространение и признание. В этой книге собраны лучшие методики:

- парадоксальная гимнастика Стрельниковой;
- поверхностное дыхание Бутейко;
- эндогенное дыхание Фролова;
- энергетическое дыхание Андреева;
- рыдающее дыхание Вилунаса;
- дыхательные упражнения йоги;
- дыхательная гимнастика для будущих мам.

Благодаря этим методикам вы сможете предупредить и исцелить болезни самостоятельно, используя естественные природные механизмы здоровья! Рак, диабет, астма, бронхит, аллергия и многие другие заболевания отступают перед исцеляющей мощью правильного дыхания.

Дышите на здоровье!

Содержание

Введение	5
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	10
Глава 3	12
Искусство управлять дыханием по Стрельниковой	13
Естественный вдох – правильный выдох	15
Глава 4	18
Разминка	18
Повороты и наклоны головы	22
Главные движения	24
Учимся дышать по Стрельниковой	41
Глава 5	42
Феномен нового отношения к здоровью	42
<i>Marche funebre</i> болезням!	43
Астма	43
Головная боль	44
Заикание	46
Эпилепсия	47
Часть II	49
Глава 6	49
Глава 7	51
Как научиться правильно дышать?	51
Тест на глубину дыхания	53
Измерение контрольной и максимальной пауз	53
Дышать по Бутейко всю жизнь	55
Глава 8	57
Скорая помощь	57
Вирусные заболевания	57
Факторы, усиливающие и ослабляющие дыхание	58
Вы выздоравливаете	58
Часть III	60
Глава 9	60
Глава 10	61
Тренажер Фролова и его использование	63
Определение ИПДА	65
Глава 11	66
Поза	66
Вдох	66
Выдох	66
Начало занятий	67
Зачем переходить на эндогенное дыхание	69
Глава 12	70
Тренажер Фролова для «расстаривания»	70
Оздоровление через обострение	70
Лечим все	71

Совершенное дыхание для лечения бронхиальной астмы	71
Часть IV	73
Глава 13	73
Глава 14	76
Общие положения	76
Имитационное (нулевое) дыхание	78
Поверхностное дыхание	80
Умеренное дыхание	81
Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «ффф»	82
Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «фу»	83
Как подбирать звуки на выдохе	83
Рыдающее дыхание в динамике	84
Как использовать рыдающее дыхание в дневное время	86
Как правильно дышать носом	87
Глава 15	91
Часть V	94
Глава 16	94
Роль дыхания в терапевтической йоге[7]	94
Правильное питание	95
Занятия йогой	95
Правильные жизненные установки	96
Правила занятия йогой	96
Глава 17	98
Советы Б. Айенгара	98
Бандхи. Нади. Чакры	99
Полное дыхание йогов	100
Дыхательные упражнения	102
Глава 18	109
Дыхание для лечения астмы	110
Часть VI	113
Глава 19	113
Глава 20	116
Техника энергетического дыхания № 1	116
Глава 21	119
Техника энергетического дыхания № 2	119
Глава 22	120
Техника энергетического дыхания № 3	120
Часть VII	121
Глава 23	121
Глава 24	123
Грудное дыхание	123
Брюшное дыхание	124
Глава 25	126
От теории...	126
... к практике	127
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	129

Дмитрий Преображенский

Золотые дыхательные методики здоровья

Введение

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач Гиппократ (460–377 годы до н. э.) писал в «Книге о ветрах»:

«Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело...»

Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго до появления трудов греческого мудреца. Нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста и его знаменитые папирусы, на которых были записаны первые в истории мировой цивилизации рекомендации по оздоровлению. Этой системе физиологически обоснованных и эффективных дыхательных упражнений – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «божественное дыхание ветерка», «вздохнула земля», порой не отдавая себе отчета в том, что в этих поэтических выражениях сокрыто много больше философского смысла, чем это может показаться на первый взгляд. Вселенная растет, постоянно расширяясь и развиваясь в соответствии с непознанными нами законами (как принято говорить в последнее время: согласно программе космического разума). В этом вселенском процессе развития участвует и человек как уникальное явление биологической формы жизни, и Земля, и любое другое материальное образование во Вселенной.

Как ни парадоксально это прозвучит, но и наша голубая планета развивается как живой организм – ведь во Вселенной дышит все: и звезды, и растения, и животные, и человек... Дыхание – основа всего живого, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и так далее вторичны по отношению к кислородно-углеродному обмену. Не будем открывать Америк: общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма. С чисто медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, однако его философские и психологические составляющие оставались долгое время в тени.

Принято считать, что до недавнего времени человечество только создавало свой информационный слой в информационном поле планеты. Многовековое накопление информации вполне логично завершается глубинным ее осмыслением, а тысячелетние искания и опыт человечества в области медицины, психологии, биологии, философии, религии, социологии неизбежно приводят нас к пониманию уникальности Человека и абсолютной бесценности его Здоровья.

Так в результате естественной информационно-культурной эволюции появилась принципиально новая наука – *валеология*, обозначившая новую веху в развитии человеческой цивилизации и переход к эволюционно новому уровню мировоззрения. Что такое валеология? Это наука о человеке и его здоровье, своего рода научно обоснованное искусство здо-

ровой жизни, аккумулировавшее в себе всю полноту позитивной информации о здоровом образе жизни. Ученые считают, что постановка во главу угла развития цивилизации здоровья человека позволит *homo sapiens* подняться на качественно новую ступень, причем валеосферу нашей жизни будут формировать новейшие валео– и экотехнологии.

В центре внимания валеологии – познание биосоциодуховной сущности человека, отражающей принцип триединства начал мироздания. Неразрывная взаимосвязь биологического, социального и духовного в человеке, как открытой системе, находящейся в состоянии непрерывного энергоинформационного обмена, проявляется в новом отношении к собственному здоровью. Это отношение становится активным, творческим, а не пассивно-выжидательным, когда ответственность за собственное здоровье возлагается исключительно на дышащее на ладан отечественное здравоохранение (я имею в виду потребление не всегда качественных медицинских услуг и навязываемых рекламой медикаментозных средств).

Новый подход проявляется в том, что современный человек не ждет милостей от здравоохранения, а самостоятельно совершает действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья (кстати говоря, данного нам природой в избытке, но бездумно растрачиваемого по неведению или из-за элементарной лени), на создание и реализацию *индивидуальной оздоровительной программы*.

Индивидуальная оздоровительная программа – это ваш собственный путь к здоровью, это новое отношение к таким привычным и потому незаметным процессам, как, например, кровообращение и дыхание. И если многие уже понимают ключевое значение групп крови, то отношение к дыханию зачастую очень поверхностное.

Все мы воспринимаем дыхание как должное. Однако вплоть до недавнего времени биологическая потребность в дыхании не осознавалась главным образом из-за легкости удовлетворения этой потребности. **Между тем дыхание и связанный с ним кислородно-углеродный обмен определяют биоэнергетику всего организма!**

Согласно новейшей научной гипотезе, в легких постоянно функционируют сотни миллионов своего рода микродвигателей внутреннего сгорания, причем кислород используется как окислитель, а функцию поршней выполняют эритроциты. С каждым вдохом в капилляры поступают пузырьки воздуха, заключенные в легко сгорающую оболочку-мембрану. Происходящее в результате этого электромагнитное возбуждение способствует окислению жирных кислот. Возбужденные электромагнитной индукцией эритроциты начинают производить молекулярный кислород и удерживать его в химических связях гемоглобина в результате свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот.

Именно эритроциты передают клеткам электронное возбуждение по капиллярам. В результате индукции в митохондриях возникает биологическое окисление, которое и дает клетке необходимую энергию. Описанные выше процессы обеспечивают внутри– и внеклеточное движение ионов натрия. Ионы натрия захватывают и транспортируют воду и растворенные в ней вещества. Высокочастотные переменные электромагнитные поля, возникающие при этом в каждом из дыхательных органоидов клетки, накладываются одно на другое, сливаются и образуют электромагнитные поля клетки, органа, части тела, всего организма.

Энергетическим центром единого высокочастотного электромагнитного поля (и всего организма в целом) является сердце как супергенератор сверхвысокочастотного и сверхкоротковолнового переменного электромагнитного поля. В свою очередь биополе, обеспечивающее необходимой энергией межклеточные связи и внутренние процессы организма, направлено на постоянное взаимодействие с внешней средой и соответственно другими биополями.

Такая сложная система нуждается в постоянной профилактике. Собственно говоря, именно недостаточность (и относительная неполноценность) механизмов биологической

саморегуляции и поставила перед человечеством проблему разработки разнообразных методов и способов дыхания с различной биомеханикой дыхательного акта.

Часть I

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Глава 1

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БУДЬ ИМ

Популярная медицинская литература переживает сегодня второе рождение. Аутотренинг... Фитнес... Траволечение... Акупунктура... Рекомендации диетологов... Народные средства... Рецепты натуропатов... Мы с удовольствием читаем статьи и книги о болезнях и все без исключения считаем себя экспертами в области лечения, по меньшей мере, своих собственных болячек. Но обращали ли вы внимание на то, что хороших, умных книг, посвященных здоровью, – раз-два и обчелся?

Пожалуй, пришло время разобраться с терминологией! Для начала попробуйте ответить на такой, казалось бы, простой вопрос: что такое здоровье, вернее, что именно означает это понятие лично для вас? Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова (издание РАН 1999 года) дает такое определение:

ЗДОРОВЬЕ, – я, *ср.* 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. 2. То или иное состояние организма.

Если вас устраивает такое решение вопроса (обратите особое внимание на пункт 2!), то можете смело закрывать книгу, если нет – нам с вами есть о чем поговорить. Итак, принимаем все вышесказанное к сведению и начинаем рассуждать дальше. Ожеговское определение задает сугубо качественные рамки «нормы»: правильная деятельность организма, нормальное состояние, нормальная температура, нормальная кислотность, нормальный обмен, нормальная температура...

Корректен ли такого рода статистический подход к здоровью? Вполне... Причем в определенном смысле слова здоровье действительно представляет собой некий усредненный комплект нормальных показателей жизнедеятельности. И все же я не верю всем этим «среднестатистическим показателям нормы»! Чего уж греха таить, статистика лукава, а при слове «усредненный» мне всегда вспоминается бородатый анекдот о средней температуре по больнице! И это ни капельки не смешно, поскольку для отечественного здравоохранения характерен именно статистический подход к здоровью.

Современная медицина и в самом деле готова вылечить вас от чего угодно. Врачи обзавелись огромнейшей номенклатурой больших и малых болячек, насчитывающей десятки тысяч наименований, есть у них и справочники со скрупулезным описанием симптомов заболевания, методов лечения, дозировок препаратов и так далее. И ни слова о здоровье! Мало того, любой практикующий клиницист определяет здоровье как... отсутствие тех или иных симптомов болезни.

И все возвращается на круги своя и неизбежно приводит нас к известному изречению академика Павлова: «Если человек ест, спит и испражняется с удовольствием – значит, он здоров...» Примерно в таких категориях и оценивает «правильную деятельность организма» современное здравоохранение.

Согласитесь ли вы с такими критериями оценки собственного здоровья? Думаю, что нет! Но если качественный подход к здоровью оказался не вполне адекватным, то что же будет точкой отсчета? **Количество здоровья – и только оно!**

Термин «количество здоровья» ввел в обиход Николай Михайлович Амосов – хирург, ученый, исследователь, популяризатор, который всегда шел в жизни непроторенными тропами. Количество здоровья по Амосову – сумма резервных мощностей клеток, органов, функциональных систем и всего организма в целом. Модель развития человеческого организма, его резервные мощности и прежде всего количество здоровья запрограммированы природой на генном уровне.

Считавшийся еще недавно неприступным геном готов капитулировать перед учеными. Говорят, что уже выделен ген старения. Хорошо это или плохо? Трудно сказать, если учесть, что «распечатка» информации, закодированной в одном гене, заняла бы не менее миллиона печатных страниц. Умножьте миллион генов на миллион страниц – и вы получите искомый «фолиант», описывающий вашу модель организма! Так что все зависит от грамотности тех, кто возьмется за чтение генома. В противном случае дело закончится тем, чем закончились «мирные» исследования атома. Правда, теперь на найти с вами несчастные головы посыплются не атомные, водородные и нейтронные бомбы, а какие-нибудь «новинки», вызывающие мгновенное старение. Бр-р-р...

Говорят, что человек современный, городской, изнеженный данайскими дарами цивилизации, – хил, слаб и напрочь лишен здоровья. Это не совсем так. Природа милостива, и наш организм скроен крепко и обладает воистину безграничным запасом прочности. Выбраковка генетически недоброкачественного материала произошла в процессе эволюции, поэтому сколько-нибудь серьезные врожденные генетические дефекты встречаются крайне редко. Вы вправе спросить: откуда же тогда берутся болезни? Дело в том, что у определенного типа людей параметры отдельных клеток не соответствуют нижнему пределу нормы, поэтому для нормального функционирования клеток требуется более благоприятная среда – физическая, биологическая или так называемая социальная.

Еще раз повторю: гены абсолютного большинства *homo sapiens* – в пределах нормы. Большинство болезней – разумеется, сюда не входят наследственные заболевания и возрастные болезни – человек приобретает самостоятельно, и происходит это либо от лени, либо от жадности, либо от непроходимой дремучести, либо от одного, другого и третьего вместе взятого. Увы...

Чтобы быть здоровым, нужно осознанно стремиться к здоровью, нужно искренне захотеть стать здоровым и каждый день, каждый час вести настоящий бой за собственное здоровье. Помните о том, что в этом вопросе медицина вам не помощник. Вылечить она вас, возможно, и вылечит, а вот сделать здоровым... Это ей пока еще не по зубам!

И никогда не забывайте простую истину: наш организм скроен настолько крепко и обладает таким запасом жизненных сил, что практически никогда не поздно укрепить пошатнувшееся здоровье. Главное – сильно этого захотеть!

Глава 2

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

Эволюция клеток многоклеточных организмов, усовершенствование их функций через миллионы лет привели к формированию органов движения, пищеварения, дыхания, размножения. Функционально все регулирующие системы и подсистемы человеческого организма неразрывно связаны между собой, причем их подразделение на управляющие и рабочие, высшие и низшие не означает важность одних и факультативность других. Можете мне поверить: никаких лишних систем и ненужных органов у нас с вами нет. Однако, само собой разумеется, система газообмена и кровообращения будет интересовать нас больше, чем остальные.

Думаю, вам известно об исключительной роли кровообращения в системе жизнеобеспечения человека и о том, какие важнейшие физиологические функции выполняет кровь как внутренняя среда организма. Кровь протекает через все органы и ткани, транспортирует кислород и удаляет углекислый газ, снабжая клетки питательными элементами и доставляя продукты обмена к органам выделения. Кровь принимает непосредственное участие в терморегуляции нашего организма, перенося тепло или же, напротив, охлаждая определенные участки или части тела.

Система газообмена включает в себя легкие, сердце и сосуды. Каждый из вышеупомянутых компонентов оказывает самое непосредственное воздействие как на доставку кислорода тканям, так и на удаление углекислого газа из них. Здоровое и тренированное сердце обеспечивает нормальное функционирование системы газообмена и кровообращения, слабость сердечной мышцы неизбежно приводит к ограничению функции газообмена и выражается в элементарной нехватке воздуха, причем наш природный мотор начинает работать на повышенных оборотах, а его КПД неуклонно снижается. Кроме того, при изменениях в соединительной сердечной ткани и сосудистой стенке, вызываемых неправильным питанием, инфекциями или сбоями эндокринной системы, может нарушиться функция регулирования, приводящая к спазмам коронарных артерий, изменениям сердечного ритма и нарушениям функции газообмена и кровообращения.

Если сердце – мотор организма, то легкие – это его кузнечные меха. Легкие представляют собой парный орган, занимающий большую часть грудной полости и окруженный плевральными мешками. Не занятое легкими пространство между правым и левым плевральными мешками называется средостением. В переднем средостении находятся вилочковая железа, сердце и диафрагмальные нервы. В заднем средостении располагаются трахея, аорта, вены, пищевод, блуждающие нервы, симпатические стволы и грудной лимфатический проток.

Легкое имеет форму усеченного конуса, их более широкое основание легкого лежит на диафрагме. Правое легкое состоит из трех долей, при этом оно немного шире левого. Левое легкое состоит из двух долей, при этом оно немного длиннее правого.

В детстве легкое имеет бледно-розовый цвет, с годами оно приобретает серо-черный оттенок, становясь аспидно-синим в старости. Ткань легкого эластична в здоровом состоянии и теряет эластичность при болезни.

Легкие относятся к числу наименее заметных органов нашего организма: в нормальном состоянии их деятельность никак не ощущается. При этом их объем, число действующих легочных альвеол, а также проходимость бронхов находятся в прямой зависимости от тренированности сердечной мышцы. Зато больные бронхи ощущаются нами в полной мере! Курение, переохлаждение организма и частые простуды, как правило, заканчиваются брон-

хитами и приводят к ограничению поступления воздуха к альвеолам. При бронхиальной астме к аналогичным последствиям ведет спазм мелких бронхов.

Сбои в работе системы газообмена чреватy далеко идущими последствиями, препятствующими нормальному функционированию органов и всего организма в целом. Если барахлят легкие, то артериальная кровь не насыщается кислородом в должной мере. Если утолщены стенки альвеол, затрудняется диффузия кислорода. Развивается так называемая дыхательная недостаточность. Если не в порядке сердце, вернее, левый желудочек, то легкие переполняются кровью. Возможна и прямо противоположная ситуация: легкие в норме, артериальная кровь достаточно насыщается кислородом, однако ее поступление в аорту ограничено сбоем в работе правого желудочка сердца.

Глава 3

НАЦИОНАЛЬНАЯ РУССКАЯ ГИМНАСТИКА

Еще в 1972 году ВНИИ Государственной патентной экспертизы выдал А. Н. Стрельниковой авторское свидетельство. Лечебная дыхательная гимнастика получила официальное название: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Справедливости ради надо отметить, что дыхательная гимнастика – это детище двух поколений семьи Стрельниковых: матери, Александры Северовны, и дочери, Александры Николаевны. Обе Александры были прекрасными вокалистками и талантливыми театральными педагогами, работавшими в свое время в Театре Советской армии. Изначальная методика дыхательной гимнастики была разработана А. С. Стрельниковой, искавшей способ вернуть дочери утраченный голос. После того как вокальные данные были полностью восстановлены, за помощью к Стрельниковым стали обращаться десятки, сотни и тысячи людей с сорванным голосом: педагоги, актеры, учителя, дикторы, лекторы.

Задолго до официальной регистрации лечебной дыхательной гимнастики мать, а следом за ней и дочь, не имевшая специального медицинского образования, вернули утраченное здоровье сотням и тысячам отчаявшихся людей. А когда выяснилось, что, помимо возвращения голоса, дыхательная гимнастика Стрельниковых исцеляет от множества других заболеваний, – их стали боготворить. Это была сенсация. Это был прорыв, и впору было говорить о национальном признании и создании максимально благоприятных условий для продолжения исследований. Даже по тем временам изобретение Стрельниковых тянуло на Ленинскую премию. Разумеется, ни о каком лауреатстве не могло быть и речи – и хорошо, что обошлось без оргвыводов и отлучения от музыки и театра. Все закончилось указанием ответственных товарищей на недопустимость знахарства в материалистическом обществе.

В последнее время ситуация решительно изменилась, в современную терапевтическую практику входит множество дыхательных гимнастик – от древних хатха-йоги и цигуна до новейших реабилитационных комплексов, созданных на Западе. Широкое признание получили отечественные разработки – метод ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания) К. П. Бутейко и тренинг дыхания с помощью аппарата Фролова. Каждый из перечисленных методов – а это далеко не полный перечень дыхательных гимнастик – по-своему хорош, хотя бытует мнение, что избыток методик и программ свидетельствует об отсутствии действительно надежного и эффективного метода.

Критерии выбора дыхательных упражнений так и не разработаны, и вплоть до сегодняшнего дня медики действуют вслепую, руководствуясь не столько объективными факторами, сколько интуицией и клиническим опытом. Немалое значение имеют и ограничения, изначально заложенные в самих методиках. Например, дыхательная гимнастика йогов очень эффективна, однако она рассчитана на годы и годы ежедневных многочасовых занятий, поскольку йога – не физкультура, а образ жизни и мысли.

Дыхательная гимнастика, созданная Стрельниковыми, выделяется на общем фоне простотой, доступностью и эффективностью. Иными словами, гимнастика Стрельниковой дает максимальный результат при минимальных усилиях и за рекордно короткий срок! И сторонники и противники метода Стрельниковой признают: комплекс дыхательных упражнений, разработанный в свое время для реабилитации певцов, безусловно, помогает избавиться от целого ряда заболеваний: от астмы и невротозов до диатеза и заикания.

Целительный феномен гимнастики комплексно не исследован. Хотя благодаря уникальной методике тысячи и тысячи отчаявшихся людей не только восстановили потерянный голос, но избавились от множества недугов, отношение к ней официальной медицины, как

того и следовало ожидать, неоднозначное и сдержанное. Тем более уместно, перефразировав известное изречение, с полным основанием заявить: «Пациент, исцели себя сам!»

Искусство управлять дыханием по Стрельниковой

А. Н. Стрельникова утверждала, что из четырех функций органов дыхания (имеется в виду способность дышать, говорить, кричать и петь) пение является наиболее сложной, поэтому гимнастика, восстанавливающая эту функцию, естественным путем восстанавливает и более простые функции. Александра Николаевна писала:

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не оттого, что болеют; они болеют, потому что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научите их этому – и болезнь отступит.

Должна отступить. Вот почему гимнастика, созданная мной для певцов, оказалась полезной всем. Она не только восстанавливает певческий голос, но и оздоравливает все органы дыхания, а следовательно, весь организм...»

В поисках способа вернуть утраченные вокальные данные мать и дочь Стрельниковы нашли простую, но в высшей степени убедительную логическую зависимость: пение – это результат выдоха, выдох – результат вдоха, следовательно, коррекция выдоха представляет собой качественное улучшение вдоха, позволяющего вокалисту протянуть длинную музыкальную фразу на одном дыхании. Именно во вдохе – не особенно глубоком, но и не поверхностном – содержится квинтэссенция их методики! Иными словами, вдох первичен, а выдох вторичен, изменение следствия (выдоха) возможно только путем изменения причины (вдоха).

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Напомню, что само слово происходит от греческого *paradoxes* и применительно к науке обозначает неожиданное, непривычное явление, в корне не соответствующее общепринятым представлениям. И это действительно так! Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!» **Главная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой по сравнению с другими дыхательными методиками, с которыми вы познакомитесь позже, – очень высокая частота и активность дыхания.**

Если графически воспроизвести ритм дыхания по Стрельниковой, то рисунок будет напоминать часто-часто посаженные зубья пилы, но практически без второй половинки зуба – выдоха (рис. 1). **Выдох в данном случае едва намечается, акцент делается на вдохе.**

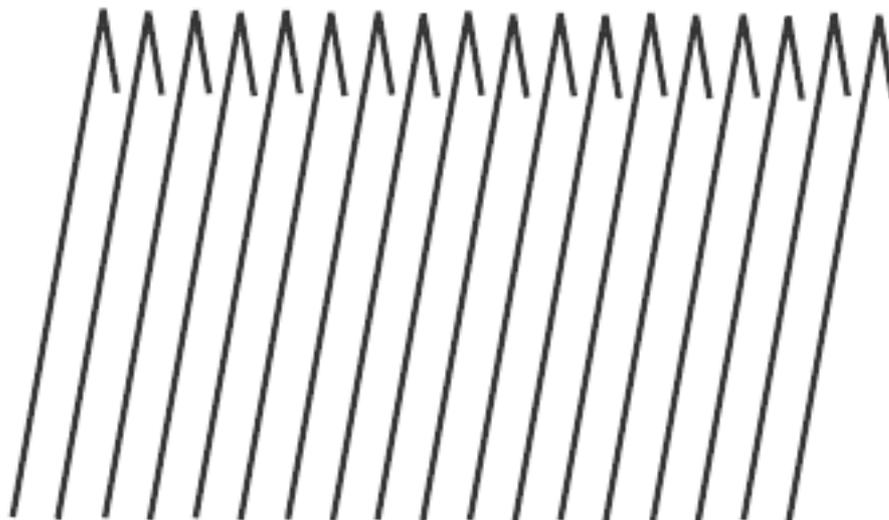


Рис. 1. Ритм дыхания по Стрельниковой

Вдох – это жизнь, вдох – это надежда, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений. Гимнастика рождалась в поиске – до Стрельниковых в нашей медицине никто никогда ничего подобного не делал! Методом проб и ошибок был разработан комплекс дыхательных упражнений, не нарушающий естественную динамику дыхания.

Мы часто употребляем фразеологические выражения, значение которых не определяется суммой значений входящих в них слов.

Судя по всему, Александра Николаевна задумалась над тем, что может означать применительно к ее разработкам широко известное выражение «затаить дыхание» и пришла к выводу, что затаенный вдох, свойственный нам в минуту душевного волнения, напряжения и испуга, собственно говоря, и должен лечь в основу всех ее дыхательных упражнений. Попутно была выведена феноменальная закономерность: тренировки шли легко и свободно только в том случае, если затаенные вдохи выполнялись на счет «4» и (или) «8».

Совершенно иная картина складывалась при выполнении упражнений, например, на счет «5» и «10». Вот почему Александра Николаевна считала этот счет физиологичным, утверждая, что именно поэтому все музыкальные фразы песен и танцев идут на счет «8», «16», «32»...

Еще одним ноу-хау Стрельниковых стал так называемый эмоциональный вдох, понимаемый ими как активное действие – то самое действие, которое приносило ценнейшую информацию нашим древним предкам, «внюхивавшимся» в окружающий их мир. Гимнастика Стрельниковой – это возврат к дыханию первопредков, дыханию с естественным, предельно активным, «взволнованным» вдохом!

Как дышать – ртом или носом? Нужно иметь в виду, что вдох ртом предполагает занятия только в специально подготовленном для выполнения дыхательных упражнений помещении, при вдохе носом требования к внешним условиям менее жесткие. Вот что писала по этому поводу Александра Николаевна:

«Вдох ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И еще: вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом. Вдох же носом идет глубже, не боится холода и пыли и к тому же отлично избавляет от насморка.»

Поэтому мы начали тренировать вдох носом. И он получился такой же эмоциональный, как вдох ртом».

Естественный вдох – правильный выдох

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Короткий вдох делается через нос. Он должен быть шумным, активным, но не глубоким. При вдохе язык поднимается к нёбу, крылья носа сжимаются, максимально приближаясь к носовой перегородке. Плечи на вдохе должны не подниматься, а, наоборот, опускаться.

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным и резким до грубости. Чтобы понять, как выполнить все эти требования, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как принимаем все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили?! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и... заинтересованным! При этом нужно представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Выдох происходит самопроизвольно, в момент максимального сжатия грудной клетки, через рот. В момент выдоха опускается язык и нижняя челюсть.

Движение, движение и еще раз движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучите всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки. Повторю: не контролируйте выдох, не мешайте воздуху уходить. Ваша задача – яростно нюхать воздух, продолжая игру в первобытного охотника. Александра Николаевна писала:

«Играйте в дикаря, как играют дети, – и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий».

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Вдохи следует сочетать с синхронными и многократными движениями тела.

Думаю, что каждый из нас, если и не накачивал автомобильную камеру, прекрасно представляет себе, как происходит процесс. Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар.

Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи насчет «2», «4», «8», «16», «32». То есть вдыхаем сериями: два, четыре, восемь раз подряд (при этом важно соблюдать темп дыхания (60–72 вдоха в минуту). Пауза между сериями вдохов составляет 2–3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали».

Для тех, кому лень считать про себя, Александра Николаевна придумала своеобразную танцевально-песенную считалку:

«Пойте куплет „Чижика“ – 8 вдохов, припев „Оба мы с тобою правы“ – 16 вдохов, куплет „Подмосковных вечеров“ – 32 вдоха, куплет, но с припевом – 48 вдохов, два куплета с припевами – 96 вдохов».

Внимание! Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Количество вдохов определяется индивидуальным состоянием, вдыхать нужно без усилий, вам должно быть свободно, комфортно и легко. Весь комплекс состоит из 15 упражнений, его следует повторять 2 раза за сеанс. Можно проводить до 4 сеансов в день.

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов.¹ При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по 8, 16 и 32 вдоха, находясь в исходном положении стоя.² При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по 2, 4 и 8 вдохов в исходном положении сидя или лежа. Дыхательные упражнения дают крепкий и здоровый сон и в идеальном варианте легкие нужно тренировать за час до сна.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом.

¹ Норма вдохов для тех, кто перенес инфаркт или страдает астмой, не должна превышать в совокупности 600 вдохов за сеанс, повторять упражнения рекомендуется до 5 раз в день.

² Буквально через три недели занятий вы легко сможете делать по 96 вдохов, однако повторю еще раз: количество вдохов определяется в зависимости от индивидуального состояния.

Настройтесь на тренировку, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и прислушайтесь к себе. Тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, при этом следует чаще отдыхать. Александра Николаевна говорила, что идеальным вариантом было бы выполнение 4000 вдохов – само собой разумеется, не в один «присест», а в течение дня. Натренированный человек легко сделает 2000 вдохов за одно занятие, а занимает это не более 35–37 минут. Это идеальная продолжительность дыхательной гимнастики, и сокращать время занятий не рекомендуется.

Глава 4

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика выполняется в исходном положении – стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены (рис. 2).

Разминка

Забудьте хотя бы на время о делах и заботах и полностью сосредоточьтесь на упражнениях, которые вам предстоит сейчас разучить. Помните о вдохе!

Нюхайте воздух! В процессе эволюции обонятельные нервные центры человека атрофировались, и, хотя *homo sapiens* не утратил великого дара различать запахи, наше обоняние воспринимает только наиболее резкие и насыщенные из них.

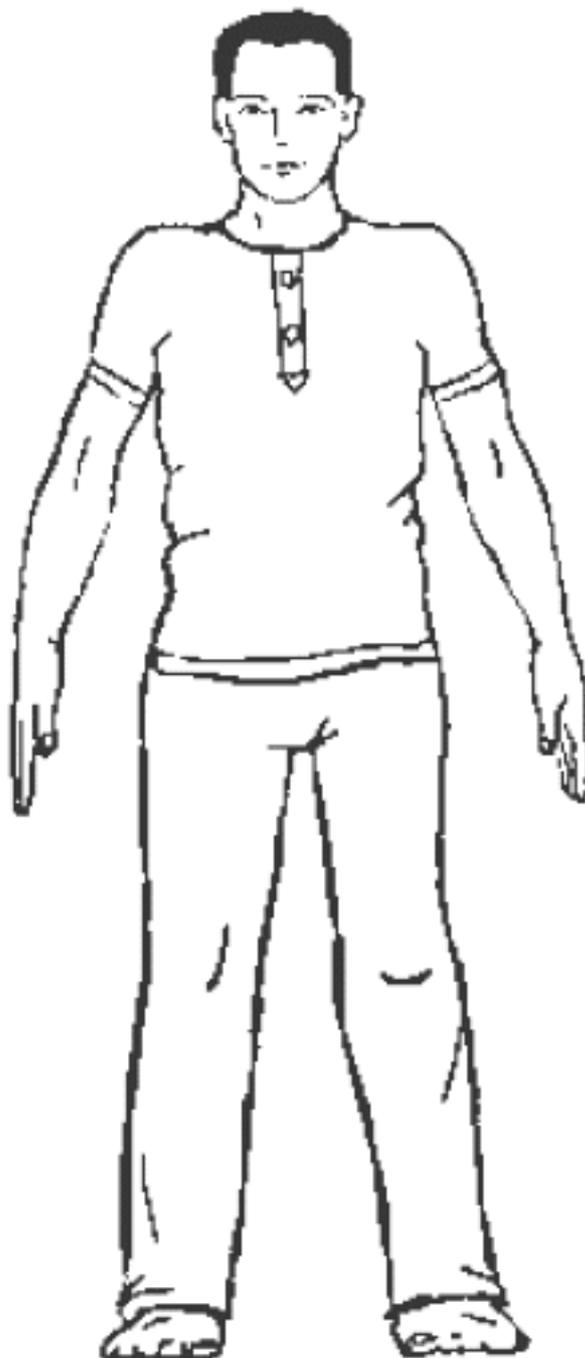


Рис. 2. Исходное положение

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу. Вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой же стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной городским человеком за ненужностью, однако стремиться к этому нужно.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» (ВДОХ В ДВИЖЕНИИ)

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать – взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а, наоборот, – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства, – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой – вдох. Шаг правой – вдох (рис. 3).

«А когда выдыхать?» – спросите вы. «Отработанный» воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Для начала сделайте два ритмичных шага на месте и два частых вдоха один за другим, потом четыре... Разминочная норма шагов-вдохов – 96 (но можно и больше – главное, чтобы вы чувствовали себя при этом комфортно, легко).



Рис. 3. Шаги

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе вдох и выдох выполняются на счет «раз-два»).

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными, непринужденными и частыми.

Повороты и наклоны головы

Противопоказания. Категорически не рекомендуется делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, близорукости, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении.

Поднимайте и опускайте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намекать на движение, при этом упражнения можно делать не только лежа, но и сидя. Главное – это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов – *24 подхода по 4 вдоха*.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ»

Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий, максимально шумный вдох (рис. 4).

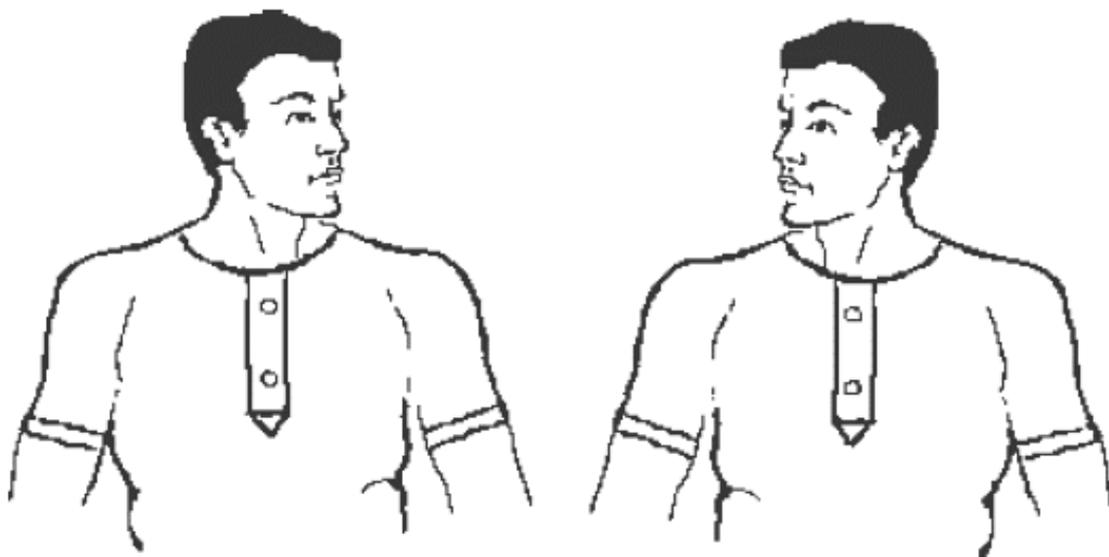


Рис. 4. Повороты

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте движение головы, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом. Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»

Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте голову вначале к левому плечу, а потом – к правому, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» (рис. 5).

Внимание! Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или же в размеренном ритме ходьбы на месте).

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными.

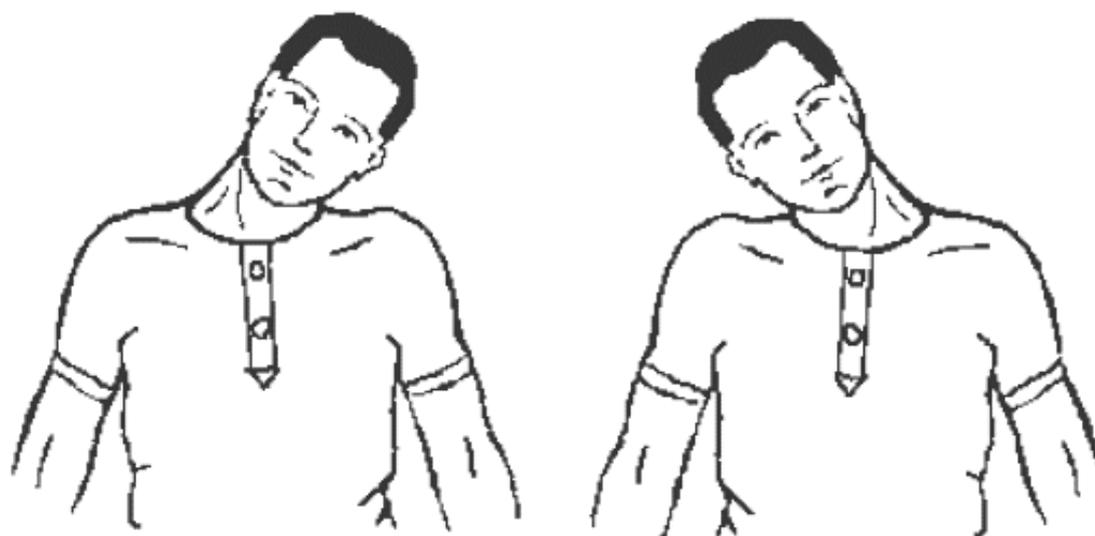


Рис. 5. Ушки

Соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте движение головы, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом. Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЫЙ МАЯТНИК»

Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох (рис. 6).

Внимание! Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы, не останавливайте движение головы, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Авторы методики – Александра Северовна Стрельникова и Александра Николаевна Стрельникова – рекомендовали выполнять двойную норму упражнений «Повороты», «Ушки», «Малый маятник».

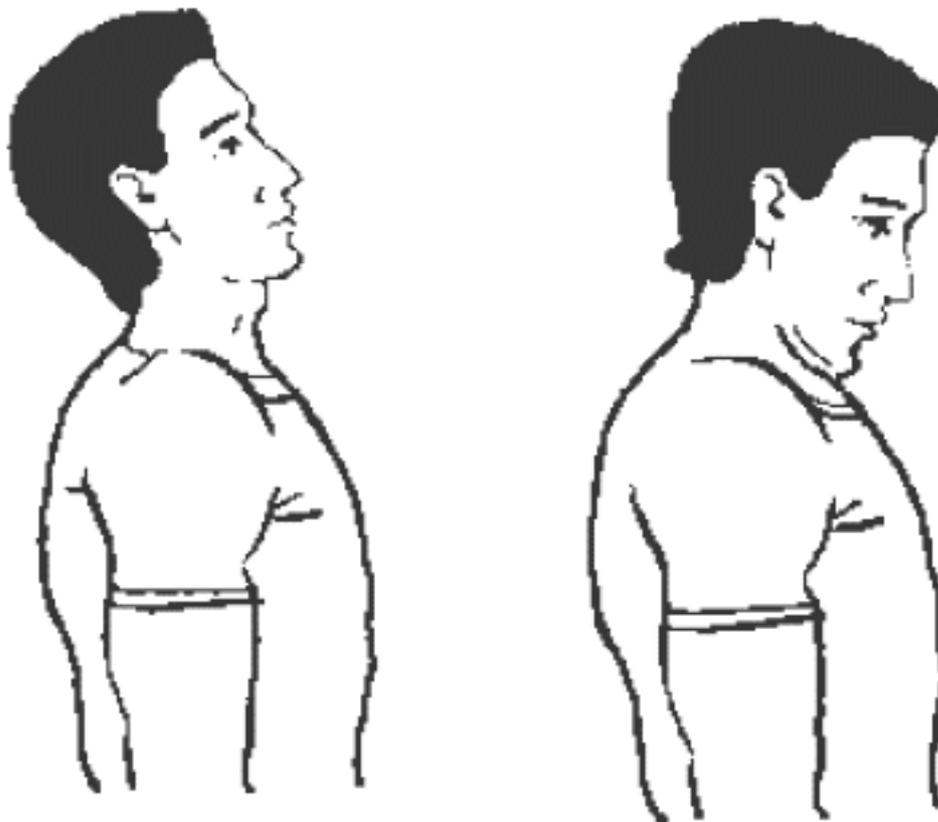


Рис. 6. Малый маятник

«... Можно выполнить и две сотни» – писала Александра Николаевна Стрельникова «сотня» – это 96 вдохов и 96 соответствующих им движений, то есть каждое из различных упражнений может состоять из 192 движений-вдохов.

Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32.

Главные движения

Противопоказания. Категорически не рекомендуется делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены. Всем знакомы осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья. Нечто похожее предстоит проделать и вам!

Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом.

Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Он происходит произвольно между вдохами – без вашего участия! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии (рис. 7).

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. А. Н. Стрельникова рекомендовала выполнять две «сотни» движений (можно и больше!).

При плохом самочувствии упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов – 24 подхода по 4 вдоха.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»

Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» – ею может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан – руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх: фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу (рис. 8).



Рис. 7. Поворот кошки

Внимание! Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

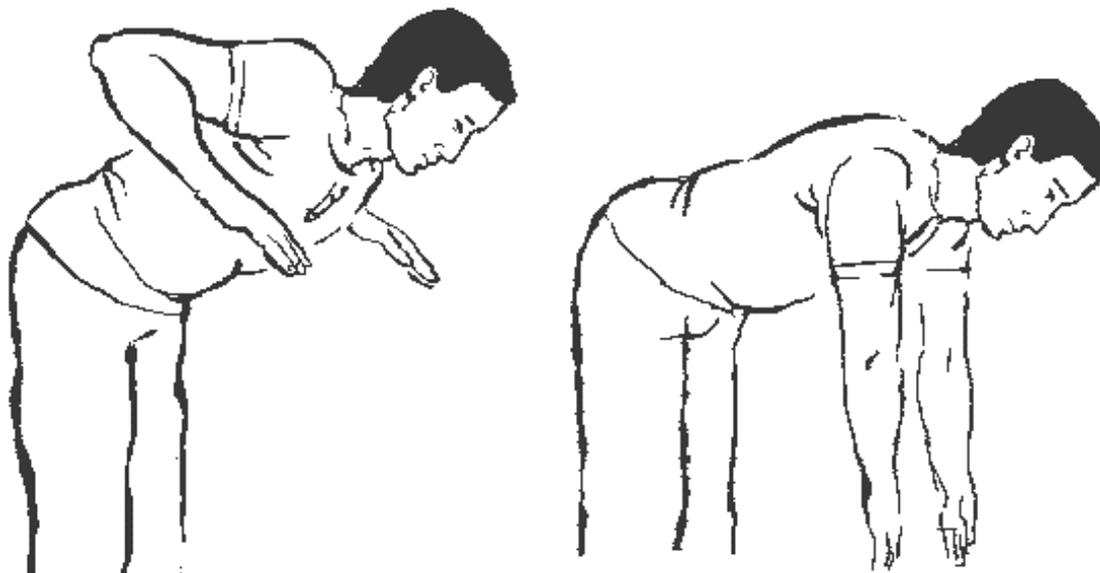


Рис. 8. Насос

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна особо выделяла это упражнение и рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений, а делать 3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять и сидя – без наклона, а только с обозначением движения, но с обязательным коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов – 24 подхода по 4 вдоха.

«Насос» – упражнение уникальное. Сама Александра Николаевна считала его наиболее результативным. «Насос» останавливает не только астматический, но и сердечный приступы. Более того, он поможет вам и при приступе печени, поскольку «откачает» из нее избыток желчи, провоцирующий приступ! Во время приступа «Насос» выполняется только из положения сидя, причем следует делать не более 2–4 движений-вдохов подряд. Постарайтесь не замедлять темп и не отдыхать чаще, чем в нормальном состоянии.

«Насос» поможет при сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, а также при повышенном или пониженном давлении. Заранее будьте готовы к тому, что давление нормализуется не сразу. Если у вас гипертония, то буквально через несколько дней целенаправленных тренировок начнет снижаться верхнее давление, менее чем через неделю – обычно на 5-й или 6-й день – опустится и нижнее.

На 4-6-м месяцах беременности, а также при всевозможных черепно-мозговых травмах и травмах позвоночника противопоказан глубокий наклон с касанием пола ладонями или кончиками пальцев, поэтому выполняйте упражнение «Насос», наклоняясь в поясе или только намечая движение.

«Насос» и «Кошка» в сочетании с упражнением «Обними плечи» показаны и тем, кто пострадал в автомобильной катастрофе, перенес инфаркт или инсульт, а также тем, кто страдает ишемической болезнью сердца. Если вы ощущаете слабость, то движения-вдохи следует выполнять из положения сидя.

При удовлетворительном состоянии можно встать, предварительно выполнив серию шагов-вдохов. А. Н. Стрельникова рекомендовала выполнять не менее 4000 шагов-вдохов,

разумеется, не за один прием, а с перерывами. Эти упражнения можно порекомендовать и «сердечникам», но выполнять их следует с максимальной осторожностью. Начинать надо с 600 движений-вдохов за сеанс, постепенно, осторожно и последовательно увеличивая количество вдохов до 800, 1000, 1200, 1400, 1600 и так далее.

Примерно к восьмому занятию следует подойти к рубежу 2000 движений-вдохов. При этом вы ощутите особую легкость дыхания, упражнения будут выполняться без всякого напряжения.

Если вы испытываете дискомфорт, значит, где-то допущена ошибка. Прочитайте рекомендации еще раз – и исправьте оплошность. Как правило, многие пытаются захватить как можно больше воздуха, что противоречит главному условию дыхательной гимнастики: вдох всегда должен быть активным, но ни в коем случае не объемным!

Упражнение «Насос» необыкновенно полезно тем, кто зарабатывает на жизнь хорошо поставленным голосом. «Насос» – универсальное средство профилактики потери голоса для преподавателей, учителей, лекторов, актеров, певцов.

Для тренировки неплохо подышать не только носом, но и ртом. И не бойтесь сухости в горле – она пройдет через несколько уроков. Число движений-вдохов индивидуально, однако Александра Николаевна советовала выполнять упражнение до тех пор, «пока в горле не будет приятно холодить».

Второе по значимости «актерское» упражнение – «Полуприсед» (вариант 2). Не пугайтесь, если после тренировки начинается сухой кашель. Это временное явление. И ни в коем случае не старайтесь откашляться или высморкаться с усилием. Дышите до тех пор, пока не пойдет мокрота.

В угрожающих ситуациях – например при отеке легких – упражнения «Насос», «Кошка» и «Повороты» остаются единственной надеждой на спасение жизни и здоровья больного. Их следует выполнять настолько часто, насколько это вам позволяет общее состояние. Тренировку следует продолжать и в том случае, если после первых 15 минут урока появляется одышка. «Насос» и «Кошка» (сериями по 2–4 движения-вдоха подряд) восстанавливают нормальное дыхание. Ваша цель – 1000 движений-вдохов за тренировку, но только не сразу, а порциями по 500 движений-вдохов с 15-20-минутным отдыхом между подходами.

«Насос» эффективен при гастритах, колитах и язве желудка. Выполняют это упражнение только до еды и с некоторыми ограничениями в период обострения.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая – левую подмышку. Следите за тем, чтобы руки были параллельны друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось объятие – закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища, и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и объятий и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила!» (рис. 9).

Внимание! Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

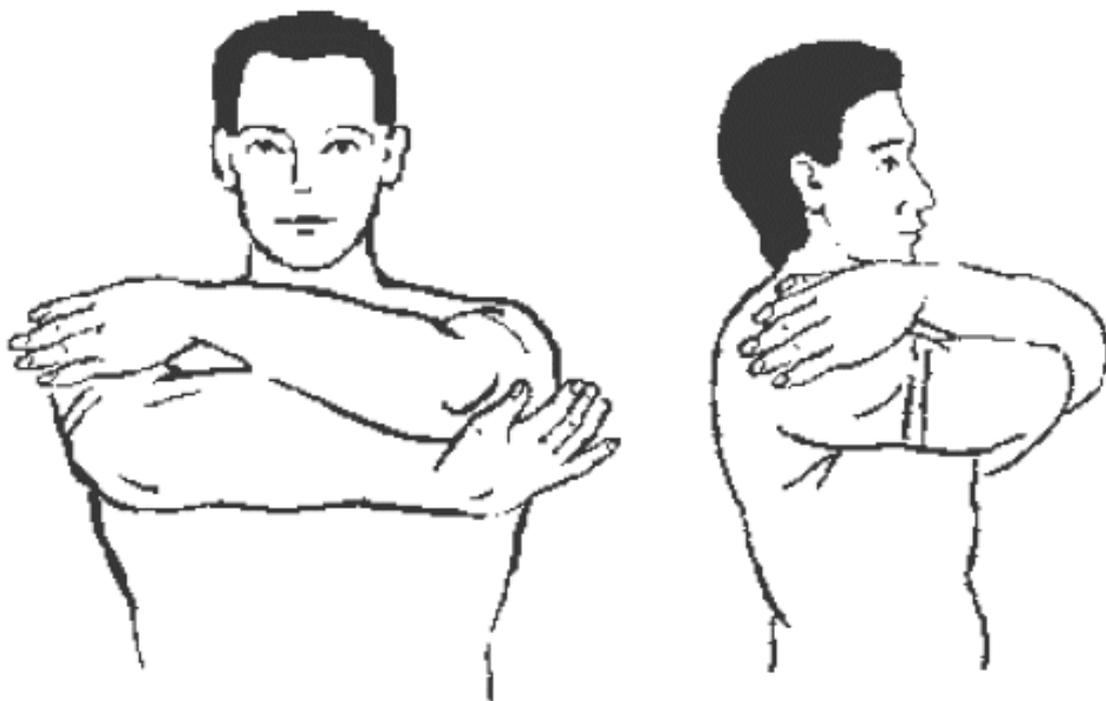


Рис. 9. Обними плечи

Ограничения. Категорически не рекомендуется делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сердца. Перенесшие инфаркт и возвращающиеся к активным тренировкам по методу Стрельниковой должны исключить это упражнение из программы первой недели занятий.

При плохом самочувствии упражнение «Обними плечи» можно выполнять сидя и даже лежа. В тяжелом состоянии рекомендуется делать не 4 движения-вдоха подряд, а 2 движения-вдоха с 3-5-секундным отдыхом после каждого подхода. Ваша цель – стрельниковская «сотня», однако будьте чрезвычайно осторожны и немедленно прекратите выполнять упражнения, как только почувствуете дискомфорт.

УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом. Не останавливая движение,

прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный (рис. 10).

Это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» – «Обними плечи».

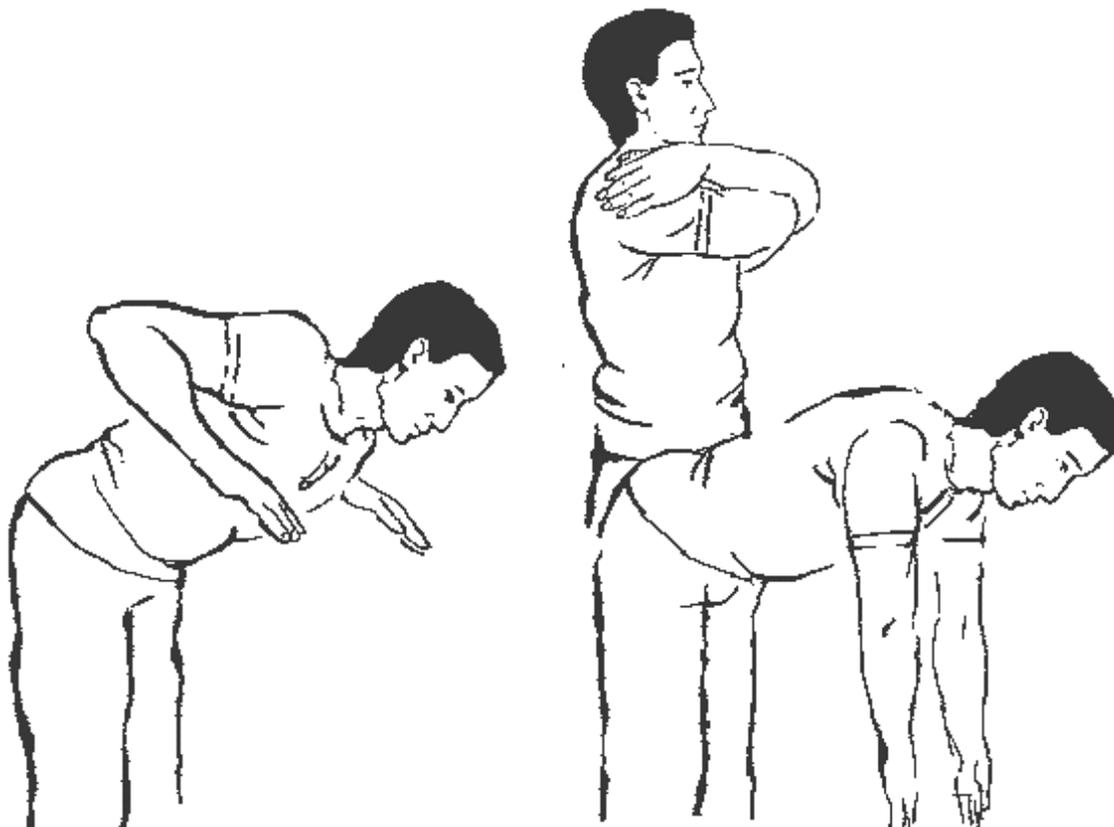


Рис. 10. Большой маятник

Внимание! Вдох и движения выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала делать 2 подхода по 96 движений-вдохов, причем первую «сотню» лучше начинать с «Насоса», вторую – с «Обними плечи».

Ограничения. Категорически не рекомендуется делать глубокие наклоны при черепно-мозговых травмах, при многолетних остеохондрозах и радикулитах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при мочекаменной болезни и камнях в почках, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Кроме того, не рекомендуется делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сердца.

При плохом самочувствии, а также при остеохондрозе и смещениях межпозвоночных дисков упражнение «Большой маятник» можно делать и сидя, только обозначая наклон вперед и не прогибаясь назад. В тяжелом состоянии рекомендуется делать не 4 движения-вдоха

подряд, а 2 движения-вдоха с 3-5-секундным отдыхом перед каждым подходом. Ваша цель – «сотня», однако будьте чрезвычайно осторожны и немедленно прекратите выполнять упражнения, как только почувствуете дискомфорт.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛУПРИСЕДЫ» (ВАРИАНТ 1)

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы (если бы такое слово было в русском языке, то лучше было бы назвать их «четвертьприседами»), как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение – закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом (рис. 11).

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32.

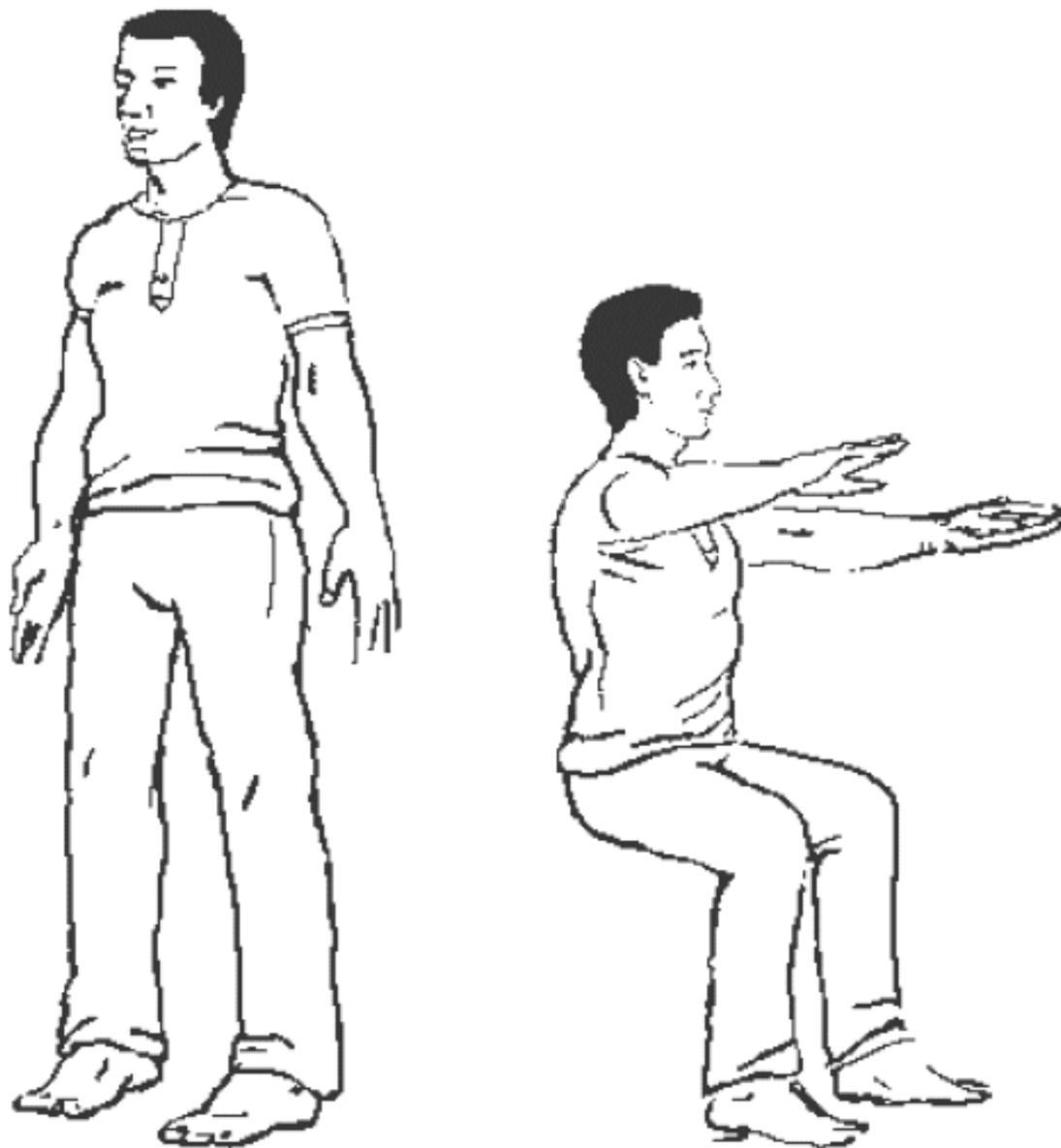


Рис. 11. Полуприседы. Вариант 1

После того как вы освоите «Полуприседы», можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне пояса.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛУПРИСЕДЫ» (ВАРИАНТ 2)

Примите исходное положение: левая нога впереди, правая – сзади; руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Вес тела перенесен на переднюю ногу, задняя нога только касается пола. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение – закончился вдох. Вдох шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом.

Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая – сзади (рис. 12).

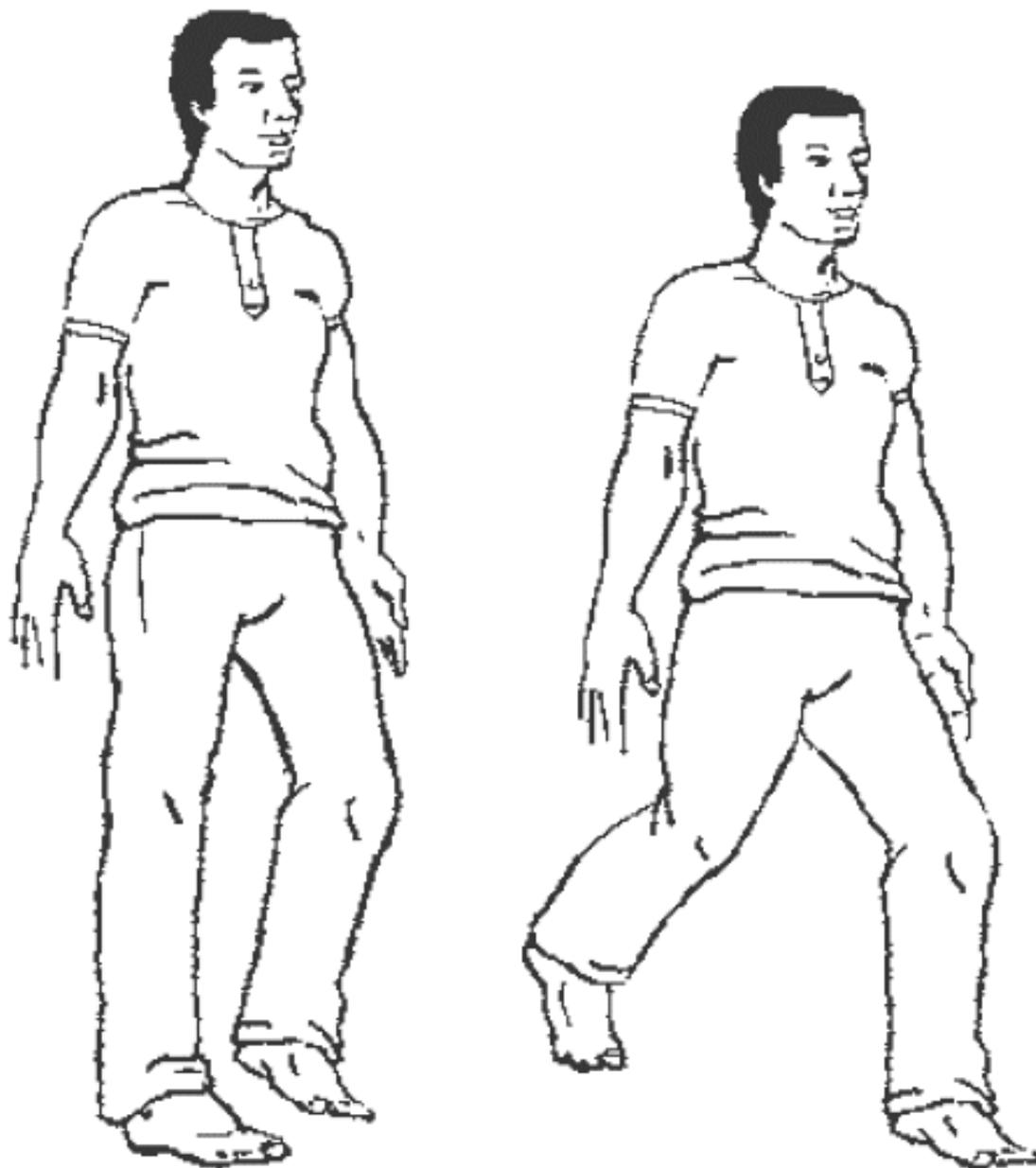


Рис. 12. Полуприседы. Вариант 2

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы освоите базовое упражнение «Полуприседы», можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне плеч.

УПРАЖНЕНИЕ «ОТБРОСИМ БОЛЕЗНЬ»

Примите исходное положение – руки, согнутые в локтях, прижаты к бокам. Кисти рук сжаты в кулак и расположены под ключицами. Вдох носом, шумный и короткий. При каждом вдохе выбрасывайте руки резко вперед, быстро разгибая их в локтях и растопыривая пальцы, – так, как будто вы что-то выбрасываете и отталкиваете. Затем быстро возвращайте их в исходное положение. Выбросите свою болезнь вон (рис. 13).

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

УПРАЖНЕНИЕ «ИЗГОНИМ БОЛЕЗНЬ»

Примите исходное положение, как в предыдущем положении. Вдох носом, шумный и короткий. При каждом вдохе локти резко отводите в стороны и вверх до тех пор, пока они не будут параллельны полу, под углом 90° к грудной клетке. Затем быстро возвращайте руки в исходное положение (рис. 14), как бы сдавливая грудную клетку своими ударами. Удар – вдох. Еще удар – выдох. Выгоняйте болезнь из себя.

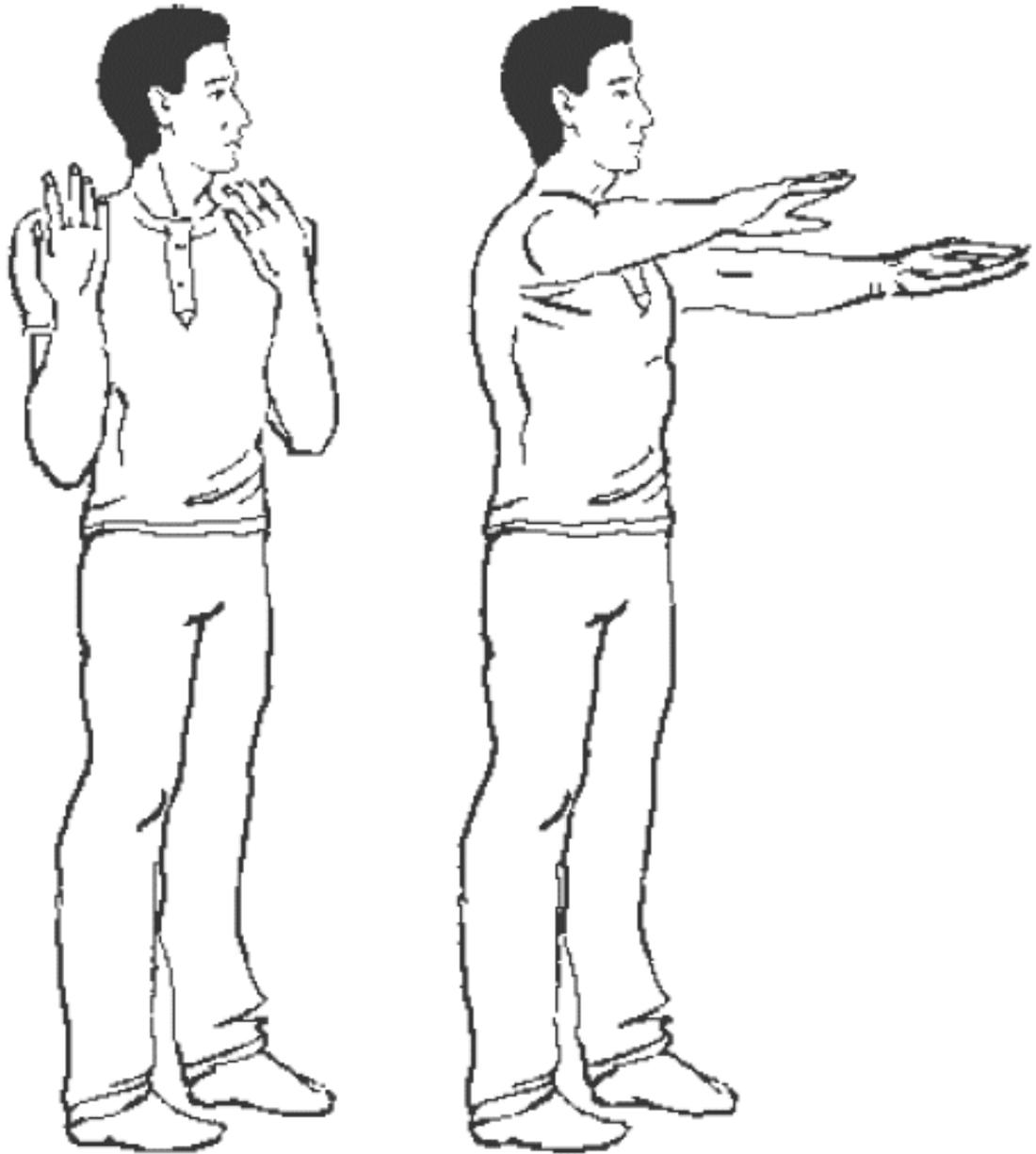


Рис. 13. Отбросим болезнь

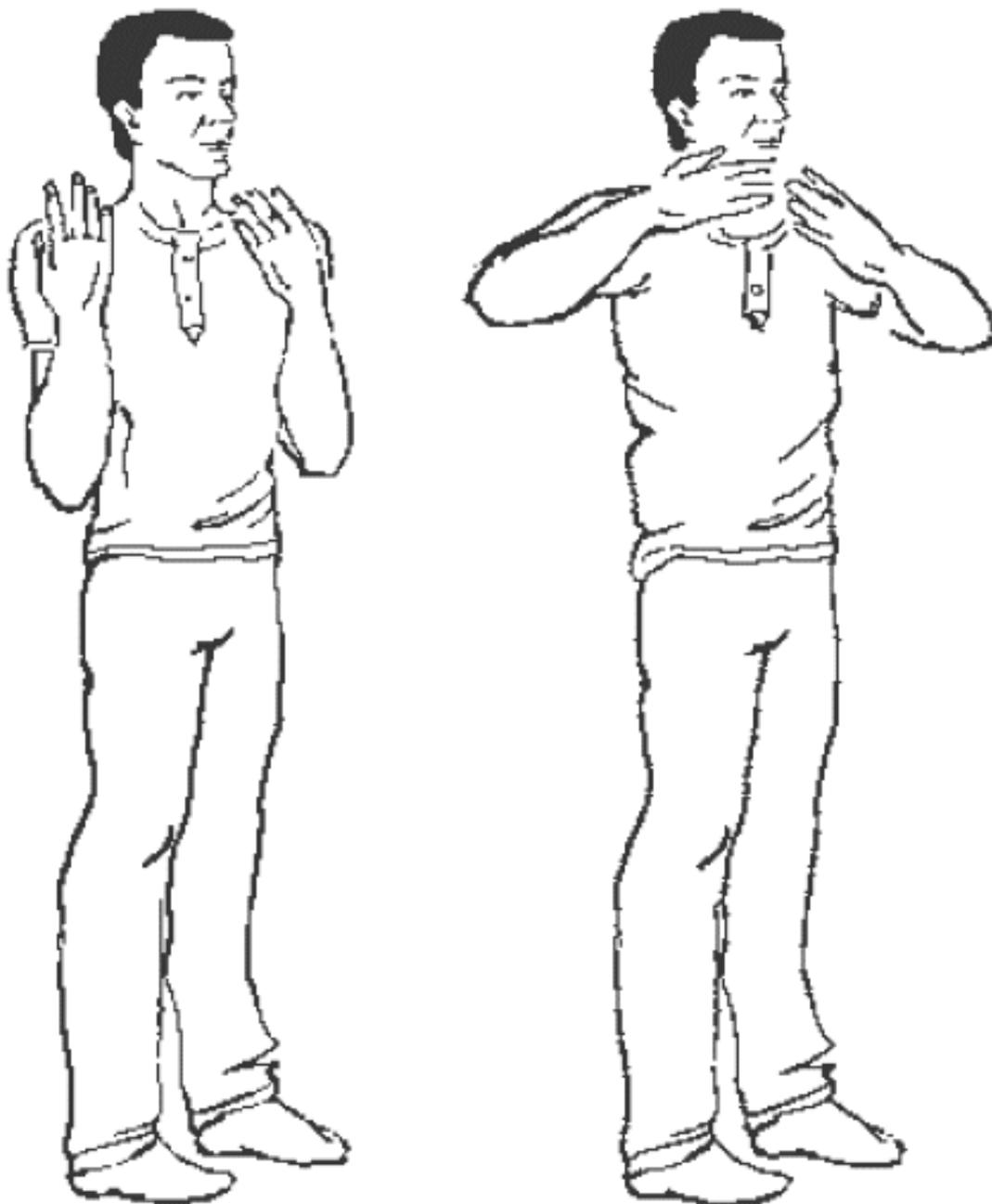


Рис. 14. Изгоним болезнь

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Из исходного положения правую ногу выставите пяткой вперед и, совершая шумный вдох (шмыгая носом), перекачивайтесь с пятки на носок, затем обратно с носка на пятку. Выдох пассивный, ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь левая нога будет впереди, а правая – сзади (рис. 15).

Внимание! Вдох и движения выполняются в маршевом ритме.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

УПРАЖНЕНИЕ «РОК-Н-РОЛЛ»

Принять исходное положение. На каждом шумном вдохе легко поднимать то правую, то левую ногу, согнутую в колене к животу, немного наискосок. Вдох – поднять правую ногу. Опустив ногу и заняв исходное положение, полностью выпрямитесь и на мгновение замрите. Еще вдох – поднять левую ногу и так далее. Носок стопы должен быть оттянут к полу и составлять одну линию с голенью.

Одновременно с движениями ног можно делать движения кистями рук (правое колено – правая рука), согнутыми в локтях, на уровне пояса (рис. 16).

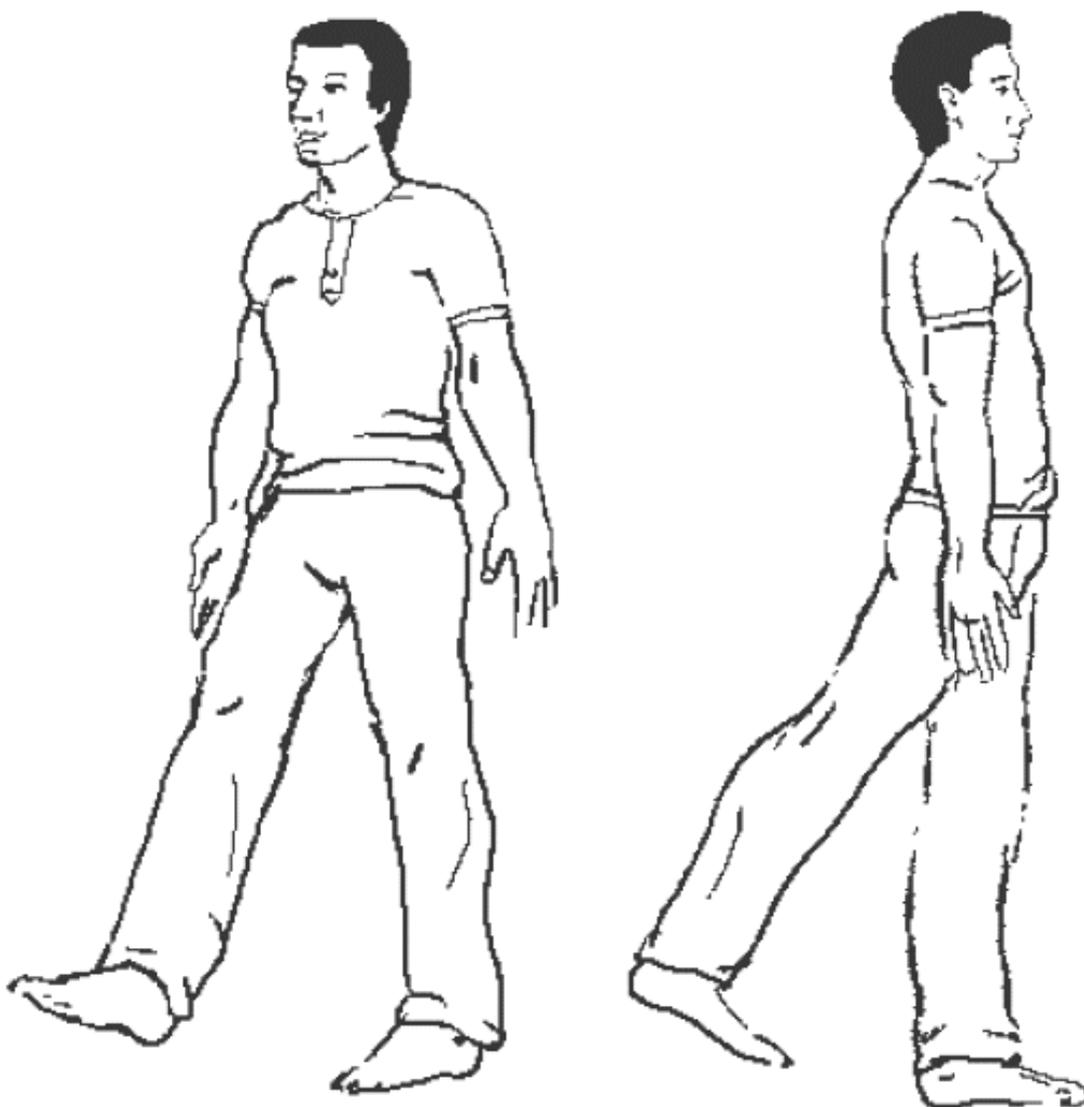


Рис. 15. Перекаты

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца! Вы должны сделать 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБРАСЫВАНИЕ НОГ»

Принять исходное положение. Делать шумные вдохи носом, на каждый вдох резко закидывать согнутые в колене ноги назад к спине – попеременно то правую, то левую. Стараясь дотронуться пятками до ягодиц. На свободной ноге при этом следует слегка присесть (рис. 17).



Рис. 16. Рок-н-ролл



Рис. 17. Забрасывание ног

Внимание! Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Это упражнение можно делать только людям с хорошим самочувствием, ни в коем случае нельзя торопиться с увеличением движений-вдохов.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая соответственно 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, а затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

Ограничения. Гимнастика Стрельниковой является спасением при отеке легких с сердечными и астматическими приступами. Однако помните, что при этих заболеваниях, а также если человек перенес инсульт, инфаркт миокарда или плохо чувствует себя и слаб,

упражнения следует делать лежа, короткими циклами и выбирать наиболее легкие комплексы.

Если упражнения для вас трудны или вы чувствуете одышку, сердцебиение, мышечные боли или слабость, значит, вы совершаете ошибку в исполнении данных упражнений. Чаще всего это вызвано большим количеством вдыхаемого воздуха. Не делайте этого, старайтесь сделать вдох как можно менее глубоким. Если через 5-10 минут после начала тренировки или раньше появляется одышка, не пугайтесь, вам помогут избавиться от нее упражнения «Кошка», «Повороты» и «Насос», при этом следует делать 2–4 вдоха-движения подряд. Но помните, ни в коем случае нельзя заниматься гимнастикой Стрельниковой без врачебного контроля.

После выполнения гимнастики следует расслабиться под музыку для релаксации.

Учимся дышать по Стрельниковой

Если вы стремитесь к тому, чтобы лечебно-профилактический эффект стал постоянным, занимайтесь дыхательной гимнастикой систематически и соблюдайте рекомендации разработчиков методики.

- Никогда не занимайтесь гимнастикой мимоходом!
- Идеально, если вы выполняете упражнения за час до сна.
- Делая упражнения, думайте только о вдохе и не стесняйтесь шумных звуков.
- Проявляйте максимальную заинтересованность.
- Движение, движение и еще раз – движение!
- Соблюдайте одновременность вдохов и движений.
- Главный принцип дыхательной гимнастики: «активный вдох – пассивный выдох».
- Следите за тем, чтобы вдох всегда был несколько громче выдоха.
- Норма движений-вдохов определяется индивидуально, однако их общее число должно быть кратным 2, 4, 8, 16, 32.
- Дышите без труда, то есть свободно, комфортно, легко. Этим условием определяется количество вдохов.
- Идеальная продолжительность занятия дыхательной гимнастикой – 35–37 минут! Сокращать ее не рекомендуется, однако при хронической нехватке времени можно дышать по Стрельниковой хотя бы полчаса в день (даже четверть часа ежедневных занятий благотворно скажутся на вашем здоровье)!
- Учитесь играть и приобщайте к упражнениям малышей! Дети с превеликим удовольствием играют в дикарей, танцующих вокруг костра, особенно если упражнения идут при музыкальном сопровождении. Не торопите малышей, следите за темпом выполнения упражнений, который должен быть гораздо более медленным, чем для взрослых. Покажите им котенка, показывающего коготки и пытающегося поймать воробышка!

Глава 5

ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В последнее время стало модным подходить к любой проблеме с позиции свободы выбора. Иной раз дело доходит до абсурда, как это произошло во время печально известного телевизионного шоу с участием бывшего министра культуры Ш. Надеюсь, не меня одного шокировали рассуждения, надо полагать, отца семейства, увязавшего катастрофическое положение с детской беспризорностью в нашем богоспасаемом отечестве с... тем самым пресловутым выбором. Вот так и многие из нас, не страдающие избытком культуры (давайте называть вещи своими именами!) и лишённые должного призора со стороны здравоохранения, тычутся, как слепые котята, в двери поликлиник и больниц в надежде вернуть любой ценой здоровье, вернее, те жалкие крохи, которые от него остались.

Не берусь утверждать, что кому бы то ни было придет в голову выбирать между здоровьем и болезнью, между полнотой жизни и прозябанием, между счастьем и несчастьем, наконец. В молодости здоровье воспринимается как некая постоянная величина, вернее, мы просто не даем себе труда как следует поразмыслить над этим, пока молоды и здоровы, а спохватываемся только тогда, когда нужно срочно бежать к врачу. Уместно ли надеяться на русский авось, когда речь заходит о здоровье – бесценном, но, увы, не вечном даре природы? Думаю, что ответ очевиден...

Настолько же неуместно надеяться и на медицину, хотя абсолютное большинство медиков честно и квалифицированно выполняет свои профессиональные обязанности. Остались в прошлом эпидемии, некогда выкашивавшие пол-Европы, а подавляющее большинство болезней по зубам медперсоналу любой сельской больницы. Лечить многие недуги наши врачи действительно научились, что же до профилактики болезни, то здесь положение дел гораздо сложнее. Вы спросите: а как же санитарная гигиена? Разве профилактика заболеваний – не ее цель? И да, и нет. Дело в том – думаю, многие со мной согласятся, – что скрупулезно разработанные гигиенические нормы, по сути, представляют собой подробнейшую инструкцию относительно того, как не заболеть тем или иным заболеванием. Обратите внимание: круг замыкается, и мы опять возвращаемся к болезни как главному предмету официальной медицины...

Но уместно ли противопоставлять клинический и профилактический подходы к здоровью? Абсолютно неуместно: медицина занимается болезнями, а нас с вами интересует та самая совокупность предупредительных мер, которая направлена на сохранение и упрочение здоровья.

Феномен нового отношения к здоровью

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это:

- активный подход к здоровью;
- первый шаг к здоровому образу жизни;
- ваш собственный путь к здоровью и ваша индивидуальная оздоровительная программа;
- качественно новое отношение к дыханию;
- прекрасная тренировка практически всех групп мышц;
- положительное воздействие на весь организм в целом;
- идеальное дополнение к циклическим упражнениям: ходьбе, бегу, плаванию;

- простота, доступность и необязательность дорогостоящей экипировки;
- высокая эффективность, не требующая долгих занятий;
- идеальная тренировка мышечной системы для детей и взрослых.

Marche funebre болезням!

Мы с вами уже говорили о том, что новое отношение к проблеме собственного здоровья должно быть активным и ни в коем случае не пассивно-выжидательным. Здоровье – личное дело каждого! Новый подход проявляется в неудовлетворенности качеством медицинских услуг, в сборе информации о здоровом образе жизни, в реализации индивидуальной оздоровительной программы, необходимость разработки которой поставила перед нами мать-природа, не снабдившая человека достаточными и полноценными механизмами биологической саморегуляции. Возникает вопрос: достаточно ли собрать информацию о болезни, чтобы победить ее? Разумеется, нет! Никакая, пусть даже самая исчерпывающая информация не заменит квалифицированной консультации эксперта и знаний практикующего специалиста. Взвешенный подход к собственному здоровью как раз и заключается в разумном сочетании собственной инициативы и опыта, накопленного медициной за тысячи лет.

И еще одно важное замечание. В свое время было сломано немало копий по поводу «принудительного радиовещания» и уместности духовых оркестров в местах массового отдыха. Вроде бы все согласились с тем, что люди приходят в парк не за последней сводкой радионовостей, а чтобы посидеть на лавочке в тиши, без всяких там барабанов, литавр и прочих тамбуринов. И что же мы имеем теперь?

А теперь вместо, например, «вестей с полей», транслировавшихся некогда по «Маяку», мы с вами вынуждены выслушивать так называемую звуковую рекламу. Она не оставляет в покое ни в парке, ни в сквере, ни в подземном переходе. И ладно бы рекламировались какие-нибудь не особенно вредные памперсы или гораздо менее полезные сникерсы и прочие тампаксы, но ведь громогласно, на всю улицу, раздаются бодрые требования-призывы срочно покупать чудодейственный препарат, гарантированно увеличивающий продолжительность жизни на тридцать лет (!), немедленно приобретать «чудодейственные ионизаторы воздуха для астматиков»...

Кстати говоря, недобросовестная реклама, за содержание которой теле- и радиокomпани, а также редакции газет и журналов никакой ответственности не несут, действительно опасна для вашего здоровья!

Астма

Если вы предрасположены к заболеваниям дыхательных путей, никогда не забывайте о том, что обострение заболевания может быть спровоцировано любым из раздражителей – будь то ядохимикаты, сосновая смола, чистящие средства или резкий запах краски. Остерегайтесь респираторных инфекций. Избегайте аллергенов. Главные враги астматика – пыль, плесень и любые предметы интерьера, способствующие накоплению пыли (от ковров до мягких игрушек). Иногда приходится выбирать между здоровьем и домашними животными – попугайчиками, кошками и собаками.

Предотвратить приступ удушья может лекарственная терапия, причем выбор бронхорасширяющих средств достаточно велик. Но никогда не занимайтесь самолечением, поскольку есть целый ряд заболеваний, симптоматика которых сходна с симптоматикой астмы. Затрудненным и хриплым дыхание может быть не только при хроническом бронхите и эмфиземе, но и при некоторых сердечнососудистых заболеваниях. Поэтому приступайте к лечению после консультации у хорошего пульмонолога или аллерголога.

Многие люди ошибочно полагают, что астма или начинается в детстве, или не начинается вовсе. Увы, это не так, и наиболее опасным в этом отношении считается возраст после 35 лет. Именно поэтому так важна профилактика заболевания. Легче предупредить развитие болезни, нежели ее вылечить!

Идеальными профилактическими упражнениями являются «Кошка», «Повороты» и «Насос». Почему? Вспомните свою реакцию на боли в животе или сердце. Мы схватываемся за живот, прижимаем руку к левой половине груди и сгибаемся, наклоняемся или приседаем, стараясь принять защитное положение – так называемую позу эмбриона. Причем движения эти выполняются автоматически: их «подсказывают» нам родовая память и инстинкт самосохранения.

Дыхательные упражнения следует выполнять и при первых признаках начинающегося приступа. И здесь опять-таки совершенно незаменимы «Кошка» и «Насос»; иногда эти упражнения представляют собой единственное средство, способное остановить развитие приступа.

Если астма протекает на фоне хронической пневмонии, то после второго или третьего занятия вполне возможно обострение болезни, сопровождающееся повышением температуры. В этом случае комплекс дыхательных упражнений Стрельниковой следует выполнять из положения лежа – короткими сериями по 4–8 движений-вдохов, максимально часто. Температура начнет снижаться, причем уже на следующий день она может стать слегка пониженной. Ничего страшного! Продолжайте заниматься, и температура придет в норму.

Головная боль

Принято считать, что головные боли – проблема чрезмерно впечатлительного слабого пола, а сильный пол знаком с ней исключительно благодаря синдрому похмелья. Так ли это на самом деле? Разумеется, нет! От головных болей страдают примерно 20 % эмоциональных женщин и около 12 % рациональных мужчин. Многие из нас не считают эпизодические головные боли сколько-нибудь веским поводом для обращения к врачу, ограничивая «курс лечения» таблеткой цитрамона, аспирина или... кружкой пива.

Понятно, что алкоголь – это нейролептический яд, но вся беда в том, что и всякое лекарство – это тоже яд. Одни препараты представляют собой яды направленного действия, другие уничтожают всю микрофлору организма.

В этом смысле опасным может быть даже аспирин, разжижающий кровь. Особенно в том случае, если у вас первая группа крови. Аспирин приносит больше вреда, чем пользы, и носителям других групп крови, маскируя симптомы серьезного заболевания и одновременно раздражая слизистую желудка, а в особо тяжелых случаях злоупотребление аспирином может привести к возникновению язвенной болезни желудка.

На сегодняшний день существует великое множество сверхмощных препаратов, обеспечивающих быстрое лечение, но ни один из них не предотвращает возникновение заболевания, а в некоторых случаях само лекарство может стать причиной развития новой болезни. Лечиться таблетками проще, дешевле и быстрее, чем использовать нетрадиционные методы лечения, но вот только полезнее ли это для здоровья? Похоже, в наш скоростной век эта проблема не интересует не только врачей, но и самих больных.

Если вы перенервничали и у вас разболелась голова, то аспирин действительно даст некоторое облегчение (но только какой ценой!), однако подавляющее большинство головных болей связано не столько с эмоциональным стрессом, сколько с перенапряжением. Именно перенапряжение мышц головы и шеи и приводит к болям в затылке или даже лобной части.

Посмотрите, как внимательно осматривает, обнюхивает и буквально сканирует окружающее пространство домашняя кошка, прежде чем шмыгнуть за порог. Поднятая вверх голова – первая реакция животного на опасность, что автоматически влечет за собой напряжение целой группы мышц. И в этом смысле головная боль от перенапряжения закодирована в нас на глубинном генетическом уровне и представляет собой «данайский дар» наших первобытных предков...

Если вы не настроены избавиться от недуга и вылечить болезнь, то будьте готовы к тому, что головная боль от перенапряжения может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Регулярные занятия по методике Стрельниковой позволят вам справиться с болезнью. Во время приступа исключите из комплекса упражнения, требующие резких поворотов головы и глубоких наклонов.

Начните с «Шагов», а если почувствуете дискомфорт, присядьте на стул и подышите сериями по 2–4 коротких вдоха, при этом чаще отдыхайте и постарайтесь надышать не менее стрельниковской «сотни». Почувствовав облегчение (в некоторых случаях головная боль усиливается после первых же движений-вдохов, но вы должны перебороть себя и продолжать заинтересованно нюхать воздух – и тогда боль обязательно уйдет!), можно перейти к выполнению упражнений из положения стоя. Делайте «Насос», «Кошку», «Обними плечи». Если эти упражнения нельзя выполнить свободно и легко, замените их универсальными «Полуприседами».

Есть и другие факторы, провоцирующие приступы головной боли. Первый из них – это элементарная нехватка свежего воздуха. В группе риска находятся и те, кто проводит большую часть рабочего дня в неветилируемых помещениях. Кроме того, отравление организма окисью углерода грозит не только активным курильщикам, но и пассивным, то есть окружающим!

Другой причиной может стать нехватка кофеина. Это особенно актуально для миллионов кофеманов, привыкших начинать рабочий день с чашечки кофе. Для них характерны так называемые воскресные головные боли, а также боли по праздникам и выходным, когда не нужно идти на работу, то есть нет необходимости в утреннем кофе! Понятно, что «воскресный синдром» купируется привычной дозой напитка...

Наконец, в последнее время миллионы людей стали испытывать головные боли от... продуктов питания! Мало того, многие диетологи склонны объяснять появление множества неизвестных ранее инфекционных заболеваний антибиотиками, которые стали подмешивать к пище животных для предотвращения разного рода эпидемий скота.

Именно антибиотики, стабилизовавшие кишечную микрофлору у всевозможных кур «мясных пород», вызвали мутацию некоторых вирусов, которые попадают к нам в желудки вместе с колбасой или бифштексами и вызывают целый ряд заболеваний, которые не поддаются не только медикаментозному лечению, но и никакому другому. Большинство ароматизаторов, консервантов и противокислителей, входящих в состав большинства продуктов, провоцируют заболевания типа аллергии и нейродермита, желудочные боли или даже нервные расстройства.

Широко известен «синдром китайского ресторана», сопровождающийся потливостью, жжением кожи и головной болью. Повинен в этом вкусовой «усилитель» глутамат. Имейте в виду, что искусственные химические добавки в пищу служат причиной развития острых форм аллергии и аллергического шока, нередко заканчивающегося летальным исходом!

У особо чувствительных людей приступ головной боли может спровоцировать перегрев организма, просто жаркая погода. Если вы чувствуете, что голова болит от голода, то соблюдайте режим питания – и все пройдет! В целом ряде случаев прекрасно помогают мас-

саж, компресс или теплая ванна. Но будьте бдительны, потому что привычная головная боль может оказаться симптомом куда более серьезных заболеваний – от простуды, синусита и гайморита до заболеваний глаз, полости рта, анемии, аллергии и нарушений органов пищеварения.

Заикание

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой. Заикание чаще всего регистрируется у детей в возрасте 2–4 лет, а взрослые, страдающие нарушениями ритма и плавности речи, заикаются, как правило, с детства. Патология речи человека, страдающего заиканием, проявляется в запинках, остановках, повторении одних и тех же звуков из-за судорожных сокращений мышц гортани. Принято различать клонические (повторение отдельных звуков или слогов, причем чаще всего – в начале слова) и тонические (напряжение и длительные запинки в речи) судороги. Достаточно часто регистрируется и смешанная патология речи – так называемое тонико-клоническое заикание.

Дар речи просыпается в ребенке примерно с двухлетнего возраста. С этого времени начинается активное формирование способности говорить, а сбои в деятельности речевого аппарата происходят из-за его хрупкости и незащищенности. Мальчики страдают заиканием в 3–4 раза чаще, чем девочки. Многие специалисты склонны объяснять это меньшей эмоциональной устойчивостью сильного пола.

Принято считать, что дети начинают заикаться из-за сильного эмоционального стресса. Так ли это? Медицинская статистика утверждает, что невротическое заикание, вызванное внешним психотравмирующим фактором, регистрируется примерно у 15 из 100 детей, страдающих этим недугом. При этом никаких необратимых органических поражений нервной системы не происходит. Мало того, при общении с родителями или близкими друзьями речь ребенка может быть совершенно свободной, тогда как в непривычной обстановке, например при контактах с посторонними, заикание может многократно усилиться. Усиливается оно и во время болезни, а также при переутомлении, эмоциональном, психическом и физическом. Зафиксирована определенная зависимость заикания от погоды, питания, даже времени года.

Чаще заикание развивается на фоне нервно-психического ослабления детей вследствие перенесенной родовой травмы и общей слабости здоровья, характеризующейся частыми болезнями, особенно в первые годы жизни. В некоторых случаях патология речи развивается из-за наследственной предрасположенности к заиканию. Заиканию могут сопутствовать тревожность ребенка, неуверенность во взаимоотношениях со сверстниками и элементарный страх речи – так называемая логофобия, преодоление которой считается одной из труднейших психотерапевтических задач.

Одним из важнейших условий преодоления недуга следует назвать нормальную обстановку в семье. Родителям надо следить за своей речью, имея в виду, что в основе деятельности ребенка – и речи в том числе – лежит принцип подражания. Нельзя допускать эмоционального перенапряжения, психического утомления и перевозбуждения ребенка. Помните о том, что одинаково вредными для ребенка будут как речевая перегрузка, так и отсутствие тренировки речи. Нужно разучивать с малышом стихотворения, читать ему вслух, но делать все это в меру.

Как помочь ребенку или взрослому победить недуг? На сегодняшний день существует множество способов преодоления патологии речи. Если говорить о новейших тенденциях, то следует упомянуть психотерапевтические методики. Современная неврология рассматривает заикание не как симптом болезни, а как одну из форм выученного поведения, которое

можно скорректировать. Прежде чем начать лечение больного, необходимо проконсультироваться у врача-психоневролога. После всестороннего анализа врач назначит успокаивающие средства или препараты, снимающие ларингоспазм, кроме того, он порекомендует вам, каких именно специалистов узкого профиля следует подключить к дальнейшему лечению.

Иногда хороший результат дают физиотерапевтические процедуры – от электросна и электрофореза до лечебной физкультуры и рефлексотерапии. В арсенале врача-рефлексотерапевта – воздействие на биологически активные точки (прижигание, давление, массаж, растирание, укол иглой и так далее), которое дает отменные результаты.

Не всегда оправданным выглядит и предубеждение к гипнозу, представляющему собой достаточно эффективное лечебное внушение в состоянии гипнотического сна. Разумеется, и эта методика лечения не без недостатков: во-первых, лечебный эффект зависит от внушаемости больного; во-вторых, никакое внушение не вылечит больную носоглотку, не укрепит слабые голосовые связки и не наладит аппарат звукообразования; в-третьих, сеанс гипноза предполагает некоторую зависимость пациента от врача, то есть ограничивает свободу воли больного, его самостоятельность и уверенность в собственных силах. И последнее: гипнотическое воздействие, безусловно, дает свои плоды, но результаты лечения окажутся ограниченными и, главное, нестойкими, если не сочетать его с другими способами преодоления патологии речи.

И здесь вам не обойтись без услуг квалифицированного логопеда, который научит говорить медленно, плавно и ритмично и порекомендует специальные упражнения для отработки тех или иных звуков: сонорных, шипящих, звонких или глухих.

Гимнастика Стрельниковой дает феноменальные результаты, если сочетается с логопедическими упражнениями. Полезны все без исключения упражнения дыхательного комплекса, но обязательно уделите особое внимание «Насосу» и «Полуприседу». О необыкновенной эффективности упражнения «Насос» не раз говорила Александра Николаевна Стрельникова. Она считала, что в некоторых случаях достаточно недели занятий в режиме 1500–2000 движений-вдохов (разумеется, не подряд, а с перерывами для отдыха), и сразу же станет легче говорить.

Вторым по значимости упражнениям будет «Полуприсед» (вариант 2), когда вес тела переносится на переднюю ногу, а задняя нога только касается пола. Не нужно пугаться, если после урока начнется сухой кашель. Со временем это пройдет. И ни в коем случае не старайтесь откашляться или высморкаться с усилием. Дышите до тех пор, пока не пойдет мокрота.

Эпилепсия

Эпилепсией называется хроническая болезнь головного мозга и нервно-психическое заболевание, сопровождающееся судорожными припадками, потерей сознания и другими симптомами. Эпилепсия развивается или на фоне органических поражений мозга (в результате родовой асфиксии, нарушений внутриутробного развития, механических повреждений при родах, черепно-мозговых травм и целого ряда других причин), или из-за наследственной предрасположенности, или при сочетании первого и второго факторов.

Нестойкий эпилептический очаг, распространяющий избыточные нейронные разряды на весь мозг при так называемом генерализованном припадке или же только на часть мозга при парциальном припадке, может возникнуть, например, при менингите и привести к так называемому случайному эпилептическому припадку (или к случайным эпилептическим припадкам).

Возникновение эпилептического синдрома или часто повторяющихся припадков связано со стойким эпилептическим очагом, формирование которого обусловлено одним (или несколькими) из хронических заболеваний мозга: опухолью, паразитарными заболеваниями, инфекционными и другими заболеваниями. Приступы могут сопровождаться расстройством памяти и восприятия – от так называемого состояния «дежа вю» до деперсонализации, «отчуждения» собственного тела.

Если вовремя не принять меры и не начать лечение больного, страдающего эпилепсией, то число припадков постепенно увеличится, а со временем к ночным припадкам могут добавиться и дневные, причем в конечном состоянии неизбежно так называемое эпилептическое слабоумие, характеризующееся ургентными состояниями, опасными как для жизни самого больного, так и для окружающих.

Лечение может быть как консервативным, так и оперативным, причем в особо тяжелых и запущенных случаях не помогает ни первое ни второе. Мне бы не хотелось вводить вас в заблуждение, поэтому отмечу: **гимнастика Стрельниковой не лечит эпилепсию, однако ей вполне по силам свести до минимума число припадков!**

Согласитесь, что избавить больного от тяжелейшего недуга на несколько месяцев или даже лет, – это уже очень и очень немало. Применяя дыхательную гимнастику для лечения больных, от которых отказалась официальная медицина, А. Н. Стрельникова добивалась феноменальных результатов. Предлагаю вашему вниманию план «дыхательного урока».

Начинаем урок с выполнения трех движений головой: «Поворотов», «Ушек» и «Малого маятника». Затем переходим к упражнению «Обними плечи», выполняя его из положения сидя. Следует выполнить не менее 100–200 движений-вдохов для каждого из упражнений.

Следующее упражнение – «Насос». В первые дни в обязательном порядке выполняем его только из положения сидя: два подхода по 100 движений-вдохов, не более 8-16 вдохов подряд.

Александра Николаевна писала:

«Если на первом или втором уроках после „Насоса“ упали – не пугайтесь. Приступ будет короче и легче, чем обычно. Встаньте и продолжайте тренировку. Хорошо, если кто-то доброжелательно погладит вас по голове, приговаривая: „Ничего не случилось! Вставай, вставай...“ Вам тогда будет легче встать».

Следующее упражнение – «Шаги». Попробуйте выполнять шаги-вдохи из положения стоя: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать – взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья!

Многие ученики и последователи А. Н. Стрельниковой считают, что терапевтические возможности ее гимнастики гораздо шире. Но я специально решил остановиться на профилактике и лечении только тех заболеваний и расстройств нервной системы, которые упоминала в своих публикациях Александра Николаевна.

Уверен, что выполнение комплекса гимнастических упражнений поможет вам стать более крепкими, здоровыми и счастливыми.

Часть II Дыхание по Бутейко

Глава 6 ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ – СМЕРТЬ

Если вам зададут вопрос: как надо правильно дышать? – вы почти наверняка ответите – глубоко. И будете в корне не правы, так утверждает Константин Павлович Бутейко.

Именно глубокое дыхание является причиной большого количества заболеваний и ранней смертности среди людей. Целитель доказал это при содействии Сибирского отделения Академии наук СССР.

Какое же дыхание можно назвать глубоким? Оказывается, самое распространенное дыхание, – когда мы можем видеть движение грудной клетки или живота.

«Не может быть! – воскликнете вы. – Неужели все люди на Земле дышат неправильно?» В доказательство Константин Павлович предлагает провести следующий эксперимент: сделайте тридцать глубоких вдохов за тридцать секунд – и вы почувствуете слабость, внезапную сонливость, легкое головокружение.

Оказывается губительное действие глубокого дыхания было открыто еще в 1871 году голландским ученым Де Коста, болезнь получила название «гипервентиляционный синдром».

В 1909 году физиолог Д. Гендерсон, проводя эксперименты на животных, доказал, что глубокое дыхание губительно для всех организмов. Причиной смерти подопытных животных явился дефицит углекислого газа, при котором избыток кислорода становится ядовитым.

К. П. Бутейко считает, что благодаря освоению его методики можно победить 150 самых распространенных заболеваний нервной системы, легких, сосудов, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, которые, по его мнению, напрямую вызваны глубоким дыханием.

«Мы установили общий закон: чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек и тем быстрее наступает смерть. Чем поверхностней дыхание – тем более человек здоров, вынослив и долговечен. При этом значение имеет углекислота. Она-то все и делает. Чем ее больше в организме, тем человек более здоров».

Доказательствами этой теории являются следующие факты:

- при внутриутробном развитии ребенка в его крови содержится в 3–4 раза меньше кислорода, чем после рождения;
- клеткам мозга, сердца, почек необходимо в среднем 7 % углекислого газа и 2 % кислорода, в то же время воздух содержит в 230 раз меньше углекислого газа и в 10 раз больше кислорода;
- когда новорожденных детей стали помещать в кислородную камеру, они стали слепнуть;
- эксперименты, проведенные на крысах, показали, что если поместить их в кислородную камеру, они слепнут от склероза клетчатки;
- мыши, помещенные в кислородную камеру, погибают через 10–12 дней;
- большое количество долгожителей в горах объясняется меньшим процентом кислорода в воздухе, благодаря разреженному воздуху климат в горах считается лечебным.

Учитывая вышесказанное, К. П. Бутейко считает, что особенно вредно глубокое дыхание новорожденным, поэтому традиционное тугое пеленание детей является залогом их здоровья. Возможно, резкое снижение иммунитета и резкий рост заболеваемости маленьких детей связаны с тем, что современная медицина рекомендует сразу предоставлять ребенку максимальную свободу движения, а значит, обеспечивать губительное глубокое дыхание.

Глубокое и частое дыхание приводит к снижению количества углекислого газа в легких, а значит, и в организме, что вызывает защелачивание внутренней среды. В результате нарушается обмен веществ, что ведет к множеству заболеваний:

- аллергическим реакциям;
- простудам;
- отложениям солей;
- развитию опухолей;
- нервным заболеваниям (эпилепсиям, бессонницам, мигреням, резкому снижению умственной и физической трудоспособности, ухудшению памяти);
- расширению вен;
- ожирению, нарушению обмена веществ;
- нарушениям в половой сфере;
- осложнениям при родах;
- воспалительным процессам;
- вирусным заболеваниям.

Симптомами глубокого дыхания по К. П. Бутейко являются «головокружение, слабость, головная боль, шум в ушах, нервная дрожь, обморок. Это показывает, что глубокое дыхание – страшный яд». На своих лекциях целитель демонстрировал, как приступы некоторых заболеваний можно вызвать и ликвидировать через дыхание. Основные положения теории К. П. Бутейко следующие:

1. Организм человека защищается от глубокого дыхания. Первая защитная реакция – спазмы гладкой мускулатуры (bronхов, сосудов, кишечника, мочевых путей), они проявляются в астматических приступах, гипертонии, запорах. В результате лечения астмы, например, происходит расширение бронхов и снижение уровня углекислого газа в крови, что ведет к шоку, коллапсу, смерти. Следующая защитная реакция – склероз сосудов и бронхов, то есть уплотнение стенок сосудов во избежание потери углекислого газа. Холестерин, покрывая оболочки клеток, сосудов, нервов, защищает организм от потери углекислого газа при глубоком дыхании. Мокрота, выделяемая из слизистых, также является защитной реакцией на потерю углекислого газа.

2. Организм способен строить белки из простых элементов, присоединяя собственный углекислый газ и поглощая его. У человека при этом наблюдается отвращение к белкам и появляется естественное вегетарианство.

3. Спазмы и склероз сосудов и бронхов приводят к тому, что в организм поступает меньше кислорода. А значит, при глубоком дыхании наблюдается кислородное голодание и недостаток углекислого газа.

4. Именно повышенное содержание углекислого газа в крови позволяет вылечить большинство самых распространенных заболеваний. А добиться этого можно благодаря правильному поверхностному дыханию.

Глава 7

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО

Правильное дыхание по Бутейко является поверхностным. Его не видно и не слышно, дыхание осуществляется только через нос. Вдох настолько незначителен, что ни грудь ни живот не движутся. Воздух должен достигать примерно уровня ключиц.

К сожалению, отучиться от глубокого дыхания очень сложно. К. П. Бутейко разработал метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Вот что он говорит о действенности этого метода.

«Мы ни разу не видели, чтобы человек, применяющий нашу методику и фактически уменьшивший дыхание, не получил облегчения. Мы вначале не знали, что уменьшение дыхания позволит не только остановить, но и ликвидировать болезнь в любой стадии. Оказалось, что метод применим в первую очередь к тяжелым больным. Чем дольше человек болел, чем тяжелее болезнь, чем он старше, тем быстрее и полнее излечение».

На самом деле метод волевой ликвидации глубокого дыхания часто называют «сибирским драконовским методом постепенного самоудушения», и в этом страшном названии есть немалая частица истины. Этот метод действительно мучительный: часами и сутками люди вынуждены притормаживать дыхание не только усилием воли, но и с помощью различных приспособлений – граций, корсетов, многим специально бинтуют грудную клетку.

Изначально К. П. Бутейко рекомендует начинать с 3–4 часов поверхностного дыхания в сутки. Для тяжелобольных это время должно увеличиваться вплоть до суток.

Для тех, кто желает научиться правильно дышать, Константин Павлович сформулировал правило пяти пальцев:

- 1-й палец – уменьшение;
- 2-й палец – глубины;
- 3-й палец – дыхания;
- 4-й палец – расслаблением диафрагмы;
- 5-й палец – до состояния легкой нехватки воздуха.

Основная задача заключается в уменьшении глубины дыхания настолько, чтобы постоянно чувствовался недостаток воздуха. Это ощущение следует испытывать не менее трех часов в день, не обязательно подряд. В этом случае в организме накапливается углекислый газ, а значит, увеличивается поступление кислорода в ткани.

Как научиться правильно дышать?

Для скорейшего перехода на правильное поверхностное дыхание рекомендуется использовать метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

Для упражнений нужны твердая постель и очень маленькая подушка (без нее можно и обойтись).

Лягте на живот и почувствуйте движение грудной клетки или живота во время вдоха и выдоха.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМРИ»

Сильно вдавите подбородок в подушку, нос не должен упираться в подушку. Прекратите движение грудной клетки и живота, замрите.

Можно давить подбородком на тыльную сторону кисти или на кулак. Попробуйте открыть рот и усилить давление подбородком на кулак. Оставайтесь в такой позе, пока не захочется вдохнуть. Тогда напрягайте любую другую группу мышц – можно свести с усилием лопатки и поднять голову как можно выше, напрягая мышцы шеи, руки вытяните вдоль туловища.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШАЧЬИ ПОТЯГИВАНИЯ»

Потяните руки – одну, затем другую, вытяните одну ногу, затем другую ногу, вдавите таз в постель (все это время грудная клетка и живот неподвижны), потянитесь. Упритесь пальцами в спинку кровати, напрягите мышцы, не делайте глубоких вдохов и выдохов. Дыхание поверхностное.

УПРАЖНЕНИЕ «УТРЕННЕЕ»

Если вы проснулись и обнаружили, что лежите на спине и трудно перевернуться на живот, – потягивайтесь, лежа на спине, с усилием напрягая мышцы. Положите под голову кулак и с усилием давите на него, можно вместо кулака использовать твердый валик. Оставайтесь в такой позе, пока не появится непреодолимое желание вдохнуть. Тогда начинайте поверхностное дыхание, потягивайте различные группы мышц, следите за тем, чтобы грудная клетка и живот оставались неподвижны. Дыхание не должно углубляться.

Начинайте медленно вставать, следя за группами мышц, которые работают в данный момент. Дыхание должно оставаться поверхностным.

Для проверки правильности дыхания разденьтесь, подойдите к зеркалу и следите за тем, чтобы грудь и живот были неподвижны при последовательном напряжении мышц.

Переходить на поверхностное дыхание можно также путем следования правилу правой руки.

ПРАВИЛО ПРАВОЙ РУКИ

Сядьте на край стула, примите правильную позу – ноги поставьте ровно на пол, руки положите на колени, спину выпрямите. Сделайте обычный вдох и расслабленный выдох, чтобы диафрагма спокойно опустилась. Расслабьте все мышцы, глазные яблоки поднимите вверх и слегка надуйте губы. Напряжение глазных и губных мышц рефлекторно останавливает дыхание и дает возможность перейти на поверхностное дыхание.

Оставайтесь в такой позе до тех пор, пока не захочется вдохнуть, для дальнейшей задержки дыхания можно напрягать другие мышцы.

Переходить на поверхностное дыхание следует несколько раз в сутки. К. П. Бутейко рекомендует это делать в полночь, в 4, 8, 12, 16 и 20 часов. Как вы могли заметить, два цикла приходятся на ночные часы. В каждом цикле пять попыток, при каждой попытке измеряется пульс, контрольная и максимальная паузы. Тренироваться желательно под наблюдением специалиста.

Тест на глубину дыхания

Как же узнать, что явилось причиной болезни – слишком глубокое дыхание или что-либо другое? Для этого существует специальный тест. Он проводится методистом или врачом.

Пациент по команде изменяет глубину дыхания. Например, 5-10 раз он дышит очень глубоко, в 2–3 раза глубже обычного. Сразу после этого у него начинает болеть голова, нарушается работа сердца, появляется зуд, кружится голова. Если затем уменьшить глубину дыхания, все симптомы проходят.

Во время теста надо следить за изменением глубины пульса, измеряя его до глубокого и поверхностного дыхания и после них. Если пульс во время глубокого дыхания резко учащается (больше чем на 30 % от исходного) или, напротив, становится редким, наблюдается снижение артериального давления, тест надо прекратить. В противном случае это может привести к обострению болезни или даже обмороку. Результат теста является положительным в том случае, если состояние человека ухудшается при глубоком дыхании и улучшается при поверхностном.

Специфической считается проба, при которой во время глубокого дыхания проявляются основные симптомы болезни: например, приступ бронхиальной астмы у астматика, приступ стенокардии у больного стенокардией.

Неспецифической называется проба, при которой проявляются нехарактерные для болезни симптомы. Если у больного астмой появляется не только приступ удушья, но и головокружение, головная боль, сжимающая боль в области сердца, то ему следует не меньше основного заболевания опасаться инсульта или инфаркта миокарда. Считается, что наилучший результат тест дает во время обострения (не максимального) болезни.

Измерение контрольной и максимальной пауз

Константином Павловичем Бутейко были введены понятия контрольной и максимальной пауз, по значениям которых можно определить содержание углекислого газа в легких.

ИЗМЕРЕНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ ПАУЗЫ

Для измерения контрольной паузы (КП) надо сесть в удобную позу на край стула, чтобы не пережимать сосуды ног. Ноги поставить ровно, руки положить на колени. Принять правильную осанку – расправить плечи, втянуть живот. Сделать обычный, неглубокий вдох, расслабить все мышцы тела, взгляд поднять вверх, губы надуть. После выдоха надо зажать нос двумя пальцами и задержать дыхание до первых неприятных ощущений. Время с момента задержки дыхания до появления неприятных ощущений и будет показателем контрольной паузы. Контрольная пауза измеряется в секундах. После измерения контрольной паузы необходимо снова перейти на неглубокое дыхание.

По мере тренировок на уменьшение глубины дыхания КП постепенно увеличивается до 180–240 секунд. Здоровым может себя считать человек, выдерживающий контрольную паузу 60 секунд. Чем больше пауза, тем больше здоровья. Измерять КП нужно раз в день, утром после сна или вечером перед сном на голодный желудок.

Перед контрольной паузой и после нее необходимо измерить пульс.

ИЗМЕРЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ПАУЗЫ

Для измерения максимальной паузы (МП) необходимо принять ту же позу, что и для определения КП, сделать обычный вдох, выдохнуть и задержать дыхание. На этот раз надо терпеть столько, сколько возможно. Можно встать и ходить. Когда терпеть станет невозможно, следует развести руки в стороны и назад, развернуть плечи и сдвинуть лопатки, напрячь мышцы плеч и рук, голову запрокинуть назад и перейти на поверхностное дыхание. Время от задержки дыхания до первого поверхностного вдоха и будет временем максимальной паузы, которая также измеряется в секундах.

При переходе на поверхностное дыхание с напряжением соответствующих мышц удушье должно прекратиться. Затем следует напрягать мышцы шеи, рук, спины в любой последовательности, обязательно сохраняя при этом поверхностное дыхание. Можно опереться пальцами рук на стол или стул или сцепить пальцы и развести локти, ощущая напряжение мышц.

После максимальной паузы ни в коем случае нельзя переходить на глубокое дыхание, это очень опасно! Надо стараться с каждым разом делать последующий после паузы вдох все менее глубоким. Именно для этого используется способ последовательного напряжения мышц, который позволяет не делать глубоких вдохов после пауз, оставляя дыхание поверхностным.

К. П. Бутейко составил таблицу, по которой можно определить содержание углекислого газа в легких, что является надежным показателем состояния организма.

Состояние организма	Дыхание	Содержание CO ₂ , %	ЧП, уд./мин	КП, с	МП, с	ГД, %
Особые состояния	Поверхностное	7,7	Нет данных			
		7,6				
Сверхвыносливость		7,5	48	180	360	33
		7,4	50	150	300	40
		7,3	52	120	240	50
		7,1	55	100	200	60
		6,8	57	80	160	75
Норма	Нормальное	6,5	60	60	120	100
Болезнь	Глубокое	6,0	65	50	100	120
		5,5	70	40	80	150
		5,0	75	30	60	200
		4,5	80	20	40	300

Состояние организма	Дыхание	Содержание CO ₂ , %	ЧП, уд./мин	КП, с	МП, с	ГД, %
Болезнь	Глубокое	4,0	90	10	20	600
		3,5	100	5	10	1200
		3,0	Нет данных			

Примечание: ЧП – частота пульса, КП – контрольная пауза, МП – максимальная пауза, ГД – глубина дыхания.

ГД определяются при делении нормальной КП (то есть 60 секунд) на КП больного. Например, если у больного КП 20 секунд, то глубина его дыхания равна 3. Это означает, что человек дышит в 3 раза глубже нормы.

Дышать по Бутейко всю жизнь

Основной задачей дыхательной гимнастики Бутейко является КП 60 секунд, то есть поддержание постоянного поверхностного дыхания. Для этого необходимо 3 раза в сутки – утром, до обеда и перед сном – выполнить максимальные задержки дыхания, доводя их длительность до 60 секунд. Когда пауза доходит до 30 секунд, имеет смысл встать и ходить или приседать. После каждой длительной задержки следует отдохнуть 1–2 минуты на поверхностном дыхании.

Не стоит беспокоиться, если эти длительные задержки вызывают неприятные ощущения – пульсацию в висках, сердцебиение, боли. Специалисты утверждают, что усилием воли больной не может уменьшить дыхание настолько, чтобы это могло навредить. А польза от

этого несомненная – нормализуется количество CO_2 в крови, что ускоряет лечение и снимает симптомы болезней.

Для наблюдения за изменением состояния здоровья следует вести дневник, записывая каждый раз частоту пульса, дыхания, МП и отмечая изменения в самочувствии. После максимальной паузы можно последовательно напрягать мышцы.

1. Напрячь мышцы шеи, повернуть голову вправо, влево, наклонить голову вперед, затем назад.
2. Отвести с напряжением руки в сторону.
3. Пальцы рук упереть в стол, спинку стула или кровати, с силой давить на них.
4. Сжать кулаки или сжимать с силой какой-либо предмет.
5. Растянуть рот в улыбке до ушей.
6. Надуть губы или вытянуть их трубочкой.
7. Поднять глаза вверх.
8. Быстро-быстро потирать ладонями любые участки тела.
9. Потереть ладони друг об друга.
10. Совершать рукой вращательные движения, как будто крутить ручку мясорубки.
11. Быстро-быстро трясти руками вверх-вниз.
12. Сидя на стуле, опираясь на пальцы ног, опускать и поднимать ступни.

Мышечное напряжение сбивает дыхательный цикл и делает дыхание поверхностным. Кроме того, происходит увеличение концентрации углекислого газа в крови, который не вдыхается из воздуха, а получается при расщеплении глюкозы при мышечном напряжении. Метод последовательного напряжения мышц можно использовать и в повседневной жизни. Например, если вы поднимаетесь по лестнице и запыхались, у вас началась одышка, не делайте глубоких вдохов, отведите руки назад, сведите лопатки с сильным напряжением мышц, сдерживайте дыхание – и одышка пройдет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказания к методу ВЛГД относительны. Не рекомендуется применять эту методику, если имеются трансплантанты, аневризмы с тромбами, больные зубы, тонзиллит, ангина, грибок на ногах, сахарозависимый диабет; стоит остерегаться и после операций на сердце. В случае этих заболеваний будет сложно наращивать МП, кроме того, может ухудшиться состояние.

Глава 8

ДЫХАНИЕ ЛЕЧИТ

Переход на поверхностное дыхание показан абсолютно всем, начиная с рождения, так как абсолютно безвреден и устраняет причину большинства заболеваний – дефицит углекислого газа в крови.

Скорая помощь

ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА

Выдохните, выполните максимальную задержку дыхания, затем перейдите на поверхностное дыхание в течение минуты, затем опять максимальная пауза. После цикла из 3–5 пауз головная боль пройдет.

Для ограничения глубокого дыхания можно затыкать обе ноздри ватой. Чтобы избежать глубокого вдоха после МП, следует нюхать тертый хрен поочередно то одной, то другой ноздрей. Также помогает массаж подключичных впадин и верхней части спины и употребление крепких настоев горьких трав, зеленого чая.

НАСМОРК

Обычно насморк начинается с того, что закладывает нос. Если это произошло, следует задержать дыхание, последовательно напрягая мышцы, и провести цикл из 3–5 МП, до тех пор, пока закупоренные ноздри не откроются.

При первых признаках насморка следует разрезать головку репчатого лука на половинки и поднести к носу. Вдыхаете запах до слез, затем сморкаетесь; то же самое следует делать, если вы начали чихать. Если вы почувствовали позывы к кашлю, усилием воли подавите его. Мокрота, которая покрывает стенки легочных пузырьков, является защитой организма от потери углекислого газа. Выкашливая ее, вы теряете целебный газ. Как только СО₂ накопится в достаточном количестве, мокрота выйдет сама.

КАШЕЛЬ

При первых же позывах к кашлю следует сделать КП несколько раз подряд, пока желание кашлять не пройдет. Примите правильную осанку и держите ее, чтобы вызвать поверхностное дыхание. В крайнем случае попробуйте кашлять через нос.

Вирусные заболевания

По мнению последователя К. П. Бутейко М. Н. Тубольцева, правильное дыхание дает положительный эффект даже в случае СПИДа. Эксперименты проводились в Киевском научно-исследовательском институте эпидемиологии и инфекционных заболеваний им. Гро-

машевского. За 8 месяцев у 12 больных улучшилось общее состояние, а у троих наблюдались поразительные положительные изменения клеточного иммунитета.

Факторы, усиливающие и ослабляющие дыхание

К факторам, усиливающим дыхание, то есть делающим его более глубоким, относятся:

- кофеин и содержащие его продукты (кофе, шоколад, чай) и лекарства;
- быстро всасывающийся белок – бульон, молоко, творог;
- цитрусовые.

К факторам, уменьшающим дыхание, относятся:

- ограничение в питании, вегетарианство, сыроедение;
- жесткая постель с уклоном к голове, сон на животе, на твердом валике, на кулаке;
- нахождение в горах и у моря;
- массаж, водные процедуры, закаливание;
- баня (особенно сухой пар);
- грации, корсеты, бинтование грудной клетки;
- последовательное напряжение мышц;
- спокойствие.

Вы выздоравливаете

Как определить, что ваш организм начал очищаться и выздоравливать? Оказывается при переходе на поверхностное дыхание наблюдается так называемая реакция выздоровления и очищения. Причем идет она не постепенно, а соответствует содержанию CO_2 в легких. Четыре рубежа реакции выздоровления соответствуют давлению углекислого газа 28 мм, 32 мм, 39 мм, 46 мм. Подсчитать это количество можно, зная значения МП и используя таблицу Бутейко (в данном случае интенсивные реакции выздоровления, очищения соответствуют МП 20, 40, 80 и 120).

Сама по себе реакция выздоровления напоминает обратное течение болезни. Предвестниками выздоровления являются следующие факторы:

- появление симптомов болезни;
- повышение температуры и головные боли;
- боли в мышцах, желудке, суставах и т. п. (в органах, пораженных глубоким дыханием);
- нервное возбуждение, ухудшение сна или, напротив, сонливость;
- уменьшение времени КП, причем перед наступлением реакции выздоровления оно резко увеличивается.

Каковы проявления реакции выздоровления?

1. Прежде всего у большинства больных начинается **очищение от шлаков**, что проявляется в усилении слюноотделения, потливости, насморке, выделении мокроты, поноса, рвоты, учащении мочеиспускания (причем моча имеет красно-оранжевый цвет), выпадении волос и шелушении кожи. Причем все выделения могут иметь примеси крови и запах принимаемых до этого лекарств.

Эта реакция продолжается от нескольких часов до нескольких недель. Примерно у трети больных реакция выздоровления проходит безболезненно.

2. Повышение температуры до 40 °С (ее не следует сбивать), головные боли, ломота во всем теле. Головные боли чаще всего связаны с недостатком в организме солей калия, натрия и кальция. Следует увеличить потребление продуктов, их содержащих. На период обострения можно принимать соли в виде таблеток.

Самым надежным источником калия являются персики, курага и бобовые, а также смесь меда с яблочным уксусом и водой.³ Источником кальция может быть скорлупа куриных яиц, она хорошо усваивается организмом, если растворить ее в яблочном уксусе.

Моли натрия поступают в наш организм с обыкновенной солью.

Закончить эту часть книги мне хотелось бы цитатой из статьи К. П. Бутейко «Очищение дыханием».

«Метод волевой ликвидации глубокого дыхания далеко не панацея от всевозможных бед. Человеку свойственно воспринимать подобного рода рекомендации как волшебную палочку, которая поможет ему решить все проблемы, тем более что на первый взгляд они кажутся очень простыми и доступными. На самом деле от вас потребуется вся ваша воля, терпение, недаром способ называется волевая ликвидация глубокого дыхания, но и вознагражден бывает человек сторицей, вернув здоровье».

³ Подробнее о целительных свойствах яблочного уксуса см. книгу Марии Кедровой «Яблочный уксус против 100 болезней» (изд-во «Питер», 2005 год).

Часть III Дыхание по Фролову

Глава 9 ГДЕ ИСТИНА?

Я надеюсь, дорогие читатели, что вы еще не совсем запутались в дыхательных гимнастиках и нашли для себя то, что требуется. Дело в том, что две предложенные выше дыхательные методики основаны на совершенно разных принципах. **Методика Стрельниковой лечит благодаря постоянному подосу кислорода, а на выдох можно внимания не обращать, методика Бутейко как раз напротив, требует уменьшить поступление кислорода, максимально удлинить выдох и стараться жить углекислым газом единым.**

Где же здесь истина? Вот вопрос. Самое главное, самое удивительное, что и тот и другой исследователь возвысились до создания теории от практики, то есть они старались победить свое нездоровье с помощью дыхания и сделали это. А значит, и та и другая методика верны.

Дело в том, что методика, точнее, дыхательная гимнастика, Стрельниковой гораздо проще в исполнении и не требует такого напряжения воли, как метод ВЛГД. Все-таки мало кому понравится процесс самоудушения. Зато целебный эффект поверхностного дыхания, по свидетельству очевидцев, гораздо выше.

Как же тут быть? Оказалось, и эта проблема решаема. Можно овладеть совершенным дыханием, не прилагая для этого слишком больших усилий и не удушая себя. Достаточно применить тренажер Фролова. Я думаю, многие уже слышали про этот замечательный прибор, так как он рекламируется во многих газетах и добрая слава о нем опережает даже средства массовой информации. Так что пришла пора выяснить, как же появился и на чем основан принцип совершенного дыхания Фролова.

Глава 10 С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Как это ни удивительно, но пальма первенства открытия значения эндогенного дыхания принадлежит не Фролову, а Анатолию Андреевичу Лощинину, который первым стал использовать приборы для облегчения участи больных. Как и предыдущих авторов, сделать открытие его заставило собственное несчастье. В возрасте 65 лет он получил травму позвоночника и был прикован к постели. За 7 месяцев он сумел фактически полностью восстановить позвоночник и вылечить сердечные заболевания. При этом он не принимал лекарств, только выполнял специальные физические упражнения для тренировки мышц и использовал **эндогенное дыхание**.

Что же это за странный вид дыхания? Основной его принцип заключается в том, что количество выдыхаемого воздуха превышает количество вдыхаемого, а значит, в организме остается все меньше и меньше кислорода, получаемого извне.

За основу эксперимента Анатолий Андреевич взял теорию, изложенную в книге Адама Дж. Джексона «Секреты истинного здоровья».

Джексон утверждал, что если после вдоха сделать задержку, в 4 раза превышающую вдох, а затем выдох, в 2 раза превышающий вдох, скорость движения лимфы возрастает в 15 раз. В цифровом варианте такой способ дыхания можно записать в виде формулы – $1 \times 4 \times 2$. Так как никаких других способов вернуться к активной деятельности, кроме правильной организации дыхания, Лощинин не имел (вспомните о его неподвижности), то он решил использовать эту методику, усовершенствовав ее применительно к эндогенной технике таким образом: $1 \times 4 \times 2 \times 1$. Он выполнял по 10–15 дыхательных циклов подряд 2–3 раза в день. Свою систему он назвал КОД – комплекс оздоровительного дыхания.

На чем же основано целительное воздействие эндогенного дыхания? Прежде чем ответить на этот вопрос, придется познакомиться с современной теорией дыхания.

Вплоть до недавнего времени на вопрос, что такое дыхание, в лучшем случае отвечали бы, что это газообмен и окисление кислородом воздуха органических соединений в клетке с выделением воды и углекислого газа. При этом эритроциты крови выполняют транспортную функцию, перенося кислород из легких в клетки тканей и забирая из них углекислый газ и воду.

Однако в последнее время мнение ученых претерпело серьезные изменения. Теперь считается, что дыхание и кровообращение запускают и поддерживают своеобразный энергетический конвейер внутри организма. Ученые предположили, что в легких, помимо газообмена, еще совершается процесс непрерывного окисления **сурфактанта** – тонкой пленки, выстилающей альвеолы легких изнутри. В результате выделяется энергия, приводящая к **электронному возбуждению** эритроцитов, проходящих через легочные капилляры.

В легких воздух поступает в капилляры через своеобразные «окна» – промежутки между клетками-альвеолоцитами. Под воздействием давления вдоха и сокращений сердца пленка сурфактанта втягивается внутрь капилляров и образует своеобразный пузырек, наполненный воздухом. Для того чтобы вам было понятнее, вспомните, как в детстве вы надували маленькие шарики из лопнувшего большого шарика. Для этого вы резко втягивали ртом растянутую тонкую резину и закручивали оставшийся кусочек шарика, чтобы воздух не выходил. Вот таким же образом проникают пузырьки воздуха в капилляры.

Каждый пузырек передает энергию эритроциту, соответственно чем больше пузырьков, тем больше клеток крови получают свой энергетический заряд и донесут его до клеток. Количество и размеры пузырьков зависят от «окон». Чем миниатюрнее «окна», тем большее количество пузырьков воздуха оказывается в капиллярах.

Попадающая в клетки крови энергия электронного возбуждения эритроцитов идет на поддержание производства энергии в клетках и организме в целом благодаря свободнорадикальному окислению липидов мембраны клетки.

Привычное для человека **глубокое дыхание** называют внешним, так как основным источником кислорода является кислород из воздуха. В конце XX века возникла теория, что внешнее, глубокое дыхание не является совершенным. Но если Бутейко обосновывает это тем, что причиной заболеваний является недостаток углекислого газа, то В. Ф. Фролов придерживается несколько другого мнения.

Он показал, что при обычном дыхании происходит крайне неравномерное распределение «заряженных» эритроцитов между клетками организма.

- Около 2 % клеток, можно сказать, сгорают в связи с тем, что энергообмен и энергопродуцирование в них идут слишком интенсивно.

- Не более 10 % клеток получают нормальный импульс от эритроцитов и поэтому функционируют нормально.

- Около 88 % клеток недополучают энергию от эритроцитов и находятся в неактивном состоянии гипобиоза.

Это происходит из-за недостаточной электронной подзарядки эритроцитов. В результате ухудшается обмен веществ, наблюдается дефицит кислорода в тканях и снижается иммунитет.

По мнению Владимира Федоровича Фролова, исправить положение можно, если увеличить количество «окон», через которые воздух и энергия поступают к эритроцитам. Более того, если будет много маленьких «окон», то большее количество эритроцитов получит оптимальный электронный заряд. А значит, не будет неравномерного распределения энергии и кислорода между клетками.

Для этого необходимо создать слабое поднадутие легких и сохранить его в течение максимального количества времени. При использовании тренажера Фролова создается именно такой режим работы легких, причем его использование не требует серьезных волевых усилий, как в случае дыхания по Бутейко.

Тренажер Фролова точно регулирует сопротивления выдоху и решает задачу **энергетизации максимального количества эритроцитов** при прохождении ими через легкие. В результате происходит стимулирование выработки энергии (жизненных сил) и кислорода в клетке. По своему происхождению этот кислород является внутренним (эндогенным) и обеспечивает эндогенное дыхание.

К открытию тренажера В. Ф. Фролова привели собственные проблемы со здоровьем. Использование тренажера позволило ему вылечиться от туберкулеза и многих других хронических заболеваний, но самое главное – он избавился от рака прямой кишки четвертой степени. Более того, он сумел повернуть вспять время и теперь с полной ответственностью заявляет о процессах «расстаривания», которые вызывает использование его тренажера и эндогенного дыхания.

Толчок к созданию уникального прибора дала теория Бутейко. Владимира Федоровича очень заинтересовали идеи целителя и он решил воспользоваться его методикой, однако освоить ВЛГД не смог. Чтобы добиться желаемого эффекта без волевых усилий, он, имея инженерное образование, придумал дыхание через трубку, конец которой погрузил в воду, чтобы процесс дыхания совершался с некоторым усилием. Результатом технических изысканий явился недорогой эффективный прибор – дыхательный тренажер, который был создан в 1989 году.

Более того, В. Ф. Фролов изобрел собственную методику тренировок, основные принципы которой следующие:

- регулярность занятий;

- постепенное увеличение нагрузки в процессе занятий;
- наращивание достижений, рассчитанное не на быстрый взлет, а на достаточно длительное увеличение максимальных показателей.

Тренажер Фролова и его использование

Испытания тренажера проводились в ведущих медицинских НИИ России с 1990 года. В 1995 году на основании положительных результатов испытаний Минздравом РФ было разрешено применение тренажера в медицинской практике. С 1997 года было налажено промышленное производство этого замечательного, простого в применении прибора.

Что же из себя представляет тренажер Фролова? Это небольшой портативный прибор, весящий всего 100 г. Он прост по конструкции, надежен, дешев, долговечен (срок службы 3 года).

Тренажер Фролова состоит из двух камер разного размера, одна из которых вставлена внутрь другой, и дыхательной трубки (рис. 18).

Внутренняя камера имеет насадку с отверстиями, а из ее горлышка выходит дыхательная трубка. Наружная камера закрывается крышкой. Между внутренним отверстием крышки и трубкой существует зазор для прохода воздуха.

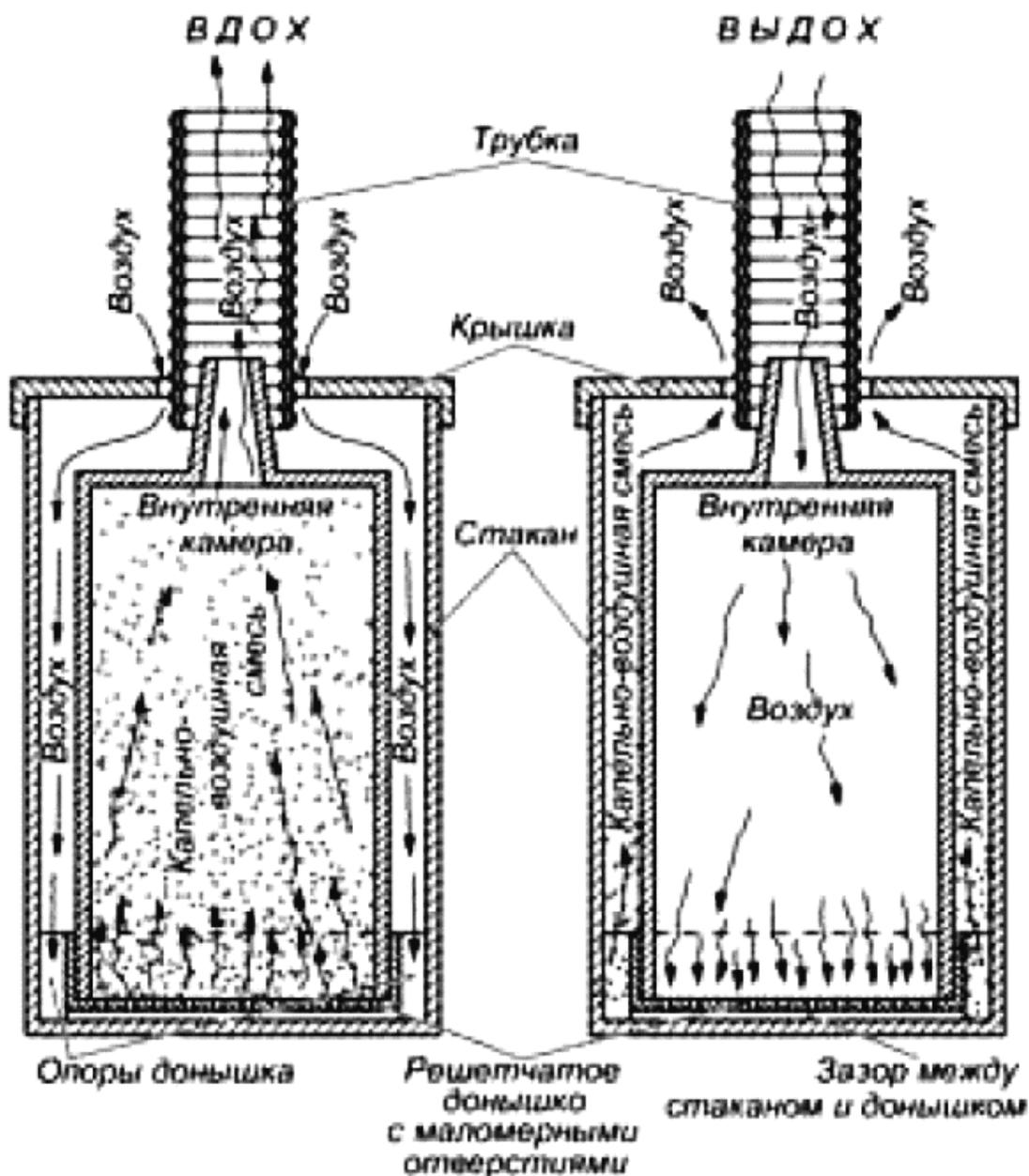


Рис. 18. Тренажер дыхательный индивидуальный (ТДИ-01), сконструированный В. Ф. Фроловым

В прибор наливается определенное количество воды. При вдохе через тренажер давление в легких понижается, при выдохе – повышается. Третья емкость – это сборная банка с максимальным объемом 3 литра. В нее помещался сам тренажер.

К прибору прилагается инструкция и краткие пояснения по методике его использования. Благодаря этому прибору любой может научиться совершенному дыханию.

Для лучшего эффекта оздоровления необходимо соблюдать ограничения тренировочной нагрузки. Ее определяет доза воды, заливаемой в тренажер, продолжительность дыхательного акта (ПДА) от вдоха до следующего вдоха, длительность каждого сеанса тренинга. Точность дозировки воды определяется до миллиметра. ПДА измеряется в секундах, а во время сеанса дозируется по минутам.

Тренажер работает при количестве воды от 5 до 20 миллилитров и более. Однако существует определенная минимальная заливка, которая зависит от состояния здоровья больного, например 8-10 миллилитров рекомендуются маленьким детям, больным после операции и тяжелобольным. Автор тренажера, обобщая многолетний опыт пользователей, пришел к выводу, что большинство больных могут заливать 12 миллилитров и лишь люди с сильной дыхательной системой – 13 или даже 14 миллилитров. Индивидуальный выбор объема воды читатель сделает после того, как определит для себя исходную продолжительность дыхательного акта.

Определение ИПДА

Для определения исходной продолжительности дыхательного акта (ИПДА) следует залить в тренажер 10–11 миллилитров воды и попробовать сделать выдох в течение 4, 5 или 6 секунд. Если вы спокойно дышите в этом ритме в течение 5 минут, а воздух во время окончания выдоха (резкого) активно бурлит, перейдите на более длительный цикл. Для этого залейте 12 миллилитров воды и попробуйте провести несколько дыхательных циклов с небольшими перерывами, увеличивая продолжительность выдоха от 8 до 10 секунд. Выберите оптимальную продолжительность дыхательного цикла, это и будет значением ИПДА. Чаще всего на это уходит первый день занятий.

Вот какой способ проверки правильности ИПДА предлагает сам Фролов:

«ИПДА подобрана правильно, если при увеличении ее на 2 секунды у вас возникает чувство нехватки воздуха – одышка».

Глава 11

ТЕХНИКА СОВЕРШЕННОГО ДЫХАНИЯ

Поза

Удобнее всего пользоваться тренажером, сидя за столом в абсолютно расслабленной позе. Для этого следует опустить грудь и плечи, живот расслаблен, локти опираются на стол. Тренажер должен стоять на столе таким образом, чтобы мундштук свободно входил в рот.

Плотно обхватите губами мундштук, стараясь не касаться его зубами во избежание сильного слюноотделения.

Для больных с заболеваниями легких рекомендуется поза полулежа на боку. В этом случае вам понадобится высокая подушка и небольшой валик или прокладка под поясницу. Лечь желательно так, чтобы больное легкое располагалось сверху, тогда будет лучше отходить мокрота. В этом случае мундштук лучше повернуть так, чтобы легче было его удерживать губами, или просто взять трубку в рот. Для устойчивости тренажер можно поставить в пустую пол-литровую банку или небольшую кастрюльку.

Вдох

Вдох следует совершать с напряжением мышц живота и его движением вперед и вниз; вдох очень энергичный, в течение 1,5–2 секунд. Грудь при вдохе не поднимается. Такой тип вдоха называется чистым брюшным. В том случае, если движение грудной клетки все равно происходит, на первых порах можно надеть корсет или перебинтовать грудную клетку широкими полосками ткани.

В связи с тем, что тренажером в основном пользуются люди больные и ослабленные, вдох рекомендуется производить носом из атмосферы. Относительно здоровым людям с достаточным объемом легких желательно делать вдох через рот и тренажер, особенно это актуально для спортсменов.

Выдох

Тренажер, заполненный небольшой дозой воды, оказывает легкое сопротивление выдоху, в этом и заключается основной принцип его действия. Выдох является главным элементом тренинга дыхания.

Выдох начинается сразу после вдоха и совершается очень медленно благодаря постепенному расслаблению мышц живота. Во время этой процедуры все ваше внимание должно быть сосредоточено на достижении ровного тихого побулькивания. Оно должно напоминать журчание маленького ручейка. Выдох следует прекратить, как только вы почувствуете нехватку воздуха. В этом случае быстро втягивайте живот до упора, выталкивая остатки воздуха с любым звуком. Если мышцы живота плохо втягиваются, следует нажимать на низ живота рукой.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

При работе с тренажером Фролова нарушается привычный нам процесс грудного вдоха и выдоха: мы вдыхаем, выпячивая живот, а

выдыхаем, втягивая его, причем в конце выдоха мышцы живота активно сокращаются и живот сильно втягивается. Это основа так называемого певческого брюшного дыхания.

По мере тренировок продолжительность выдоха должна постепенно и последовательно увеличиваться, доходя до 12–13 секунд. После достижения устойчивого длительного выдоха следует переходить на освоение порционного выдоха и вдоха, которые позволят увеличить продолжительность дыхательного акта (ПДА). Определить достижение устойчивого состояния можно по появлению так называемой *раздышки* – появлению легкого и комфортного дыхания за счет дополнительных ресурсов организма.

В минуту должно совершаться 4 цикла (вдох и выдох), продолжительностью 15 секунд. Выдох производится **двумя порциями** по 6 секунд, между которыми происходит односекундная остановка выдоха. При этом подсоса воздуха через нос не происходит, рефлекторный вдох гасится легким зажиманием крыльев носа пальцами. Передняя стенка живота в этот момент резко выпячивается, а затем расслабляется. В этот момент самопроизвольно происходит вдох очень маленькой порции воздуха – **подсос**.

Вторая порция выдоха заканчивается обязательным втягиванием живота и выпуском отработанного воздуха, чтобы не нарушать продолжительность цикла (15 секунд).

За время секундной паузы в легких накапливается углекислый газ, который выводится за счет второй порции выдоха. Сразу после этого производится стандартный брюшной вдох и продолжается следующий цикл. Дыхательный акт, проведенный по такой методике, выглядит следующим образом:

- вдох – 2 секунды;
- первая порция выдоха – 6 секунд;
- пауза с подсосом – 1 секунда;
- вторая порция выдоха – 6 секунд.

Начало занятий

Для того чтобы приступить к занятиям дыханием на тренажере Фролова, необходимо выбрать определенные начальные параметры.

К ним относятся:

- ИПДА;
- объем заливаемой в тренажер воды;
- продолжительность начальных сеансов дыхания.

Как определить значение ИПДА, вы уже знаете, а остальные параметры определяются по таблице.

ИПДА, с	До 10	10–14	15–21	22–28
Объем заливаемой воды, мл	11	12	14	16
Продолжительность начальных сеансов дыхания, мин (за сутки)	10	12	15	18

В случае возникновения постоянных неприятных ощущений во время занятий на тренажере – головокружения, сердцебиения, повышения давления, затруднения выдоха – следует уменьшить объем заливаемой воды на 1–2 миллилитра. Через месяц, натренировавшись, вы можете опять восстановить объем воды до исходного значения.

Не стоит сразу увеличивать продолжительность занятий, надеясь на более скорое выздоровление. Если вы сразу начинаете заниматься очень активно, то ваш организм испытывает стресс, последствия которого могут быть просто опасны. Если же вы постепенно наращиваете нагрузку на организм, происходит медленная, но надежная тренировка. Тренинг проводится каждый день в течение 6 дней. Каждый седьмой день свободный, в это время восстанавливается сгоревший сурфактант.

Для детей до 10 лет в тренажер заливается 8 миллилитров воды, начальное время занятий 5 минут в день. Величина выдоха может не превышать 4–5 секунд. Как только ребенок освоит методику дыхания с помощью тренажера (на это может уйти несколько дней или недель), через каждые 10–14 дней начинаем увеличивать дозу воды на 1 миллилитр, ПДА на 1 секунду, время занятий на 1 минуту.

Для больных и ослабленных людей рекомендуется начальная продолжительность тренинга не более 5 минут в течение 10 дней. Затем происходит достаточно быстрое наращивание дозы воды и ПДА. В течение 4 месяцев ПДА достигает 30 секунд, а длительность сеанса 40 минут. Доза воды увеличивается до 12 миллилитров. Вдох должен производиться через нос из атмосферы.

Здоровые люди выполняют вдох через рот с помощью тренажера и начинают тренинг с 11–12 миллилитров воды; продолжительность занятий может достигать 10–15 минут. Время занятий следует наращивать по 1 минуте через день и за месяц-полтора дойти до 30 минут. За 6 месяцев занятий ПДА может увеличиться до 70 секунд (вдох – 2 секунды, 9 порций выдоха по 6 секунд, 9 промежуточных остановок-подсосов дыхания по 1 секунде и 10-я порция выдоха). Эти показатели говорят о том, что в организме уже вовсю идет клеточное дыхание.

Спортсмены и здоровые молодые люди могут начинать занятия дыханием, заливая в тренажер 14–16 мл воды и сразу выполняя порционный выдох в 3 или 4 порции.⁴

В своей замечательной книге «Мастер-класс дыхания по Фролову» Александр Авдеевич Степанов рекомендует вести дневник занятий на тренажере Фролова, чтобы наблюдать динамику выздоровления.

Самое главное достоинство тренажера Фролова заключается в том, что без значительных волевых усилий человек постепенно переходит на эндогенное дыхание. Уже через несколько месяцев можно овладеть эндогенным дыханием и применять его без использования тренажера.

Сколько же времени надо потратить на занятия, чтобы добиться оздоровления или перехода на эндогенное дыхание?

Как вы понимаете, здесь не имеется в виду постоянное внутриклеточное дыхание, а только способность переходить на него в необходимых случаях. Например, в районах сильной загазованности, а они не редкость в многомиллионных городах, или в моменты приступа болезни. Самый маленький срок, при котором дыхание с использованием тренажера Фролова будет эффективным, – три месяца. Именно за это время эритроциты крови успевают полностью обновиться и дать клеткам мощный электронно-энергетический заряд. При этом энергетика крови увеличивается в 7-10 раз, возрастает иммунитет.

Первые 3–5 месяцев (продолжительность этого этапа лечения зависит от состояния здоровья) считаются **лечебным курсом**. В это время занятия должны проводиться ежедневно.

Техникой самостоятельного эндогенного дыхания можно овладеть только во время второго – **профилактического** – этапа занятий. Он начинается после того как состояние

⁴ Подробные графики занятий вы сможете найти в книге А. Степанова «Мастер-класс дыхания по Фролову» (изд-во «Питер», 2008 год).

намного улучшилось и состоит из специальных сеансов упражнений, которые проводятся 2–3 раза в неделю. Этим занятиям вполне хватает для того, чтобы выработывалась автоматическая привычка регулировать дыхание и переходить при необходимости на эндогенное дыхание.

Считается, что благодаря дыханию с использованием тренажера Фролова можно избавиться от множества заболеваний, в том числе и хронических. Правда, нужно тщательно соблюдать все требования методики и долго заниматься. В этих случаях лечебный курс длится не меньше года. Вам придется посвящать дыханию на тренажере до 3 часов ежедневно. Например, только вечерний сеанс будет занимать около часа. Часть тренинга проводится без аппарата – во время отдыха, прогулок, в транспорте. Это так называемое безаппаратное эндогенное дыхание.

А. А. Степанов рекомендует совмещать занятия на тренажере Фролова с приемом внутрь перекиси водорода, гидропирита, спиртово-масляного бальзама Шевченко.

Зачем переходить на эндогенное дыхание

Как вы уже знаете, для того чтобы перейти на эндогенное дыхание с помощью тренажера, следует проводить занятия не менее трех месяцев. Даже обычные занятия с дыхательным тренажером приносят оздоровление. В связи с этим у вас может возникнуть вопрос: так ли уж обязательно «истязать» себя многочасовыми упражнениями? Может, достаточно ограничиться периодически повторяющимися лечебными курсами?

Дыхание по Фролову возможно в двух режимах – **гипоксическом** и **эндогенном**.

Гипоксическое дыхание достигается в результате первых трех месяцев занятий. В этом случае продолжительность дыхательного цикла не превышает минуту. Выдох порционный.

Эндогенное дыхание характеризуется очень продолжительными циклами. Порционный выдох может длиться несколько десятков минут. Такой режим достигается благодаря тому, что в результате длительных тренировок многие клетки организма переходят в режим недостатка воздуха (гипоксический режим) и начинается активное клеточное дыхание.

Как уже было сказано, любой режим занятий приносит ощутимые результаты, но, по мнению автора, только благодаря эндогенному дыханию человек может реально увеличить срок жизни.

Чтобы не быть голословным, процитирую самого изобретателя уникального прибора.

«Некоторые спрашивают, можно ли ограничиться освоением гипоксического режима дыхания? Можно. Но рекомендую независимо от физических возможностей организма выдержать курс на эндогенное дыхание.»

Исходя из теории и реальной практики, можно сделать выводы, что при недостаточной функции дыхания освоение новой технологии затрудняется. Если заниматься целенаправленно, то результаты улучшаются.»

Эндогенное дыхание дает его обладателю два важнейших преимущества.»

Во-первых, это резкое снижение темпов старения. А первые годы в зависимости от возраста в течение нескольких лет наблюдается реальное омоложение. Во-вторых, сохраняются все возможности для дальнейшего совершенствования организма и повышения его жизненного потенциала. А это само по себе представляется важнейшим стимулом для занятий.»

Глава 12

ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ – ЗАЛОГ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Считается, что человек, овладевший эндогенным дыханием, способен дожить до 150 лет, оставаясь деятельным и здоровым. Стоит отметить, что подтвердить или опровергнуть это утверждение пока невозможно, так как изобретен прибор был не так уж давно и примеров долгожительства с использованием эндогенного дыхания пока нет. Зато множество людей подтверждают избавление от многих болезней, и даже хронических, неизлечимых ранее недугов.

Особенно возрос интерес к эндогенному дыханию и методике оздоровления по Фролову после эксперимента, проведенного газетой «Вестник ЗОЖ» совместно с изобретателем тренажера. Читатели газеты стали добровольными участниками грандиозного эксперимента продолжительностью в несколько лет. В результате выяснилось, что оздоровительный эффект имел место всегда в случае правильного режима занятий и соблюдения всех рекомендаций. Явно проглядывалась тенденция **оздоровления и омоложения пожилых людей**.

Тренажер Фролова для «расстаривания»

После этого стали говорить о методике «расстаривания», созданной Фроловым. Объясняется это тем, что в старости дыхательная система претерпевает необратимые, как считалось ранее, изменения – уменьшается объем вдоха и выдоха, снижается жизненная емкость легких, учащается дыхание, развивается гипокания (то есть снижение парциального давления углекислого газа в альвеолярном воздухе), о которой говорилось ранее. По мнению Бутейко, именно она является причиной множества заболеваний и процессов старения. Повернуть этот процесс вспять могут только регулярные дыхательные тренировки, в том числе на тренажере Фролова. Преимуществом последней методики является то, что она достаточно проста и не требует больших капиталовложений и волевых усилий.

Оздоровление через обострение

Хотелось бы обратить внимание на то, что **оздоровление всегда идет через обострение**.

Во время тренинга часто наблюдается ухудшение самочувствия (как и в случае дыхания по Бутейко). Бывает и так, что обостряется заболевание, о котором человек даже не подозревал. В связи с этим можно говорить о диагностическом применении тренажера.

Временное обострение объясняется токсикозом организма из-за массовой гибели болезнетворных бактерий и вирусов под действием возросших защитных сил организма.

В связи с этим наблюдается повышение температуры, а также обострение воспалительных процессов, повышение давления, усиление сердцебиения, боли в сердце, усиление болей в суставах, выделение мокроты из легких и носа, усиление зуда при аллергиях.

Как только вы почувствовали ухудшение состояния здоровья, следует сделать следующее:

- ни в коем случае не прекращать тренировки;
- сократить вечерние занятия на 10–15 минут (или сократить продолжительность дыхательных циклов на 2–3 секунды, или уменьшить дозу воды на 1–2 миллилитра);
- воздержаться от употребления лекарств.

Лечим все

Считается, что регулярные занятия с помощью дыхательного тренажера полезны при любом заболевании. В результате проведенного эксперимента выяснилось, что у разных людей эффект оздоровления различен. Некоторые замечали положительные сдвиги в состоянии здоровья довольно быстро, в течение первого месяца тренировок, другие оздоравливались медленно. Это зависит от природных параметров дыхания, емкости легких, врожденной продолжительности дыхательного цикла. Поэтому будьте готовы к продолжительным и кропотливым занятиям. Только в этом случае вы сможете:

- нормализовать обмен веществ и работу желез внутренней секреции;
- вылечить легочные заболевания – туберкулез, астму и бронхит;
- избавиться от суставных и мышечных заболеваний, вернуть подвижность и нормальное функционирование конечностям;
- избавиться от доброкачественных опухолей;
- излечить воспалительные заболевания;
- нормализовать давление;
- избавиться от диабета;
- снизить вес.

Совершенное дыхание для лечения бронхиальной астмы

К сожалению, современная медицина не может с полной уверенностью говорить о причинах бронхиальной астмы, хотя точно известно, что простудные, воспалительные, аллергические заболевания, неправильное питание, курение и стрессы приводят к хроническим астмам и бронхитам.

М. Я. Жолондз в своей книге «Единственная правда об астме» (изд-во «Питер», 2007 год) выдвинул очень смелую теорию о том, что астма – заболевание кардиологическое и возникает из-за повышенного давления крови в легочных капиллярах, что приводит к проникновению плазмы крови в легочные пузырьки, а затем и в бронхи. В результате резко сокращается просвет ответвлений бронхов (бронхиол), и начинается удушье. При постоянном повышенном давлении внутри кровеносного русла процесс переходит в хронический.

Следовательно, решить проблему бронхиальной астмы можно, уменьшив процесс проникновения плазмы крови в альвеолы. Дыхательный тренажер Фролова позволяет сделать это за счет тонкой и точной регуляции поднадутия легких. Сам Фролов считает что астма вызывается гипоксией (недостатком кислорода), гиперкапнией (избытком углекислого газа) в альвеолах, а также энергетическим дефицитом клеток легочных капилляров, что приводит к сужению сосудов и бронхиол. Благодаря дыханию на тренажере ТДИ-01 усиливается кровоснабжение легких. Успех лечения астмы и других бронхолеточных заболеваний зависит от правильности проведения занятий.

Чаще всего люди, страдающие астмой и другими бронхолегочными заболеваниями, имеют очень короткий дыхательный цикл и слабое дыхание, а это значит, что для борьбы с недугом потребуется больше времени. Для таких людей В. Ф. Фролов разработал особую методику освоения совершенного дыхания, которая, впрочем, подойдет и для всех остальных пользователей тренажера.

ОСВОЕНИЕ СОВЕРШЕННОГО ДЫХАНИЯ

Прежде всего следует научиться чистому брюшному дыханию, о котором уже шла речь в главе «Техника совершенного дыхания». Брюшное дыхание должно быть круглосуточным, поэтому в первые дни вам постоянно придется следить за тем, как вы дышите.

Переход на грудное дыхание возможен из-за нервного возбуждения, поэтому его надо постараться исключить из повседневной жизни по мере возможностей. Те, кому трудно исключить грудное дыхание, могут забинтовать грудь.

После освоения брюшного дыхания можно начинать осваивать так называемое дыхание «на одну треть». Методика этого дыхания такова: дышите только через нос, вдыхая животом, а затем расслабьте мышцы живота, не выпуская воздух. Как только ощущается нехватка воздуха, следует сделать короткий выдох, примерно на одну треть от обычного, сразу за ним должен следовать активный брюшной вдох.

Дыхание «на одну треть» должно стать круглосуточным, особенно это касается больных астмой и хроническими болезнями.

Основной особенностью астматиков является недостаточное количество сурфактанта (напомним, что это вещество, выстилающее альвеолы, именно из него образуются оболочки воздушных пузырьков). Они сгорают в капиллярах, являясь источником электронной энергии, заряжающей эритроциты. Так как дыхание по Фролову переводит организм в режим повышенного использования сурфактанта, то у астматиков могут возникать проблемы с его восстановлением.

В связи с этим приучать организм к дыханию с использованием тренажера Фролова надо очень медленно и постепенно. Все астматики должны помнить правило – **«лучше недодышать, чем передышать»**. Этой категории больных рекомендуются тренировки в щадящем режиме.

ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ТД-01 ДЛЯ АСТМАТИКОВ

- Для этой категории больных рекомендуется очень малая продолжительность дыхательного акта (ПДА) – меньше 10 секунд. Например, вдох – 2–3 секунды, непродолжительный (от 4 до 6 секунд) выдох.
 - Доза воды – 8–9 миллилитров.
 - Начальное время занятий не более 10 минут.
 - Обязательный отдых от занятий каждый седьмой день.
 - Если в конце каждого занятия появляется эффект раздышки – дыхание становится легким и свободным, значит, вам хватает времени для восстановления сурфактанта и можно повышать величину ПДА.
 - По мере увеличения ПДА и «стажа» занятий следует постепенно сокращать дозы принимаемых лекарств, не доводя организм до критической ситуации.
 - Наибольший оздоровительный эффект приносят занятия перед сном с девяти до одиннадцати часов вечера.

Часть IV Рыдающее дыхание

Глава 13 ЮРИЙ ВИЛУНАС ОБ ОТКРЫТИИ РЫДАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Автор оздоровительной методики «Рыдающее дыхание» Юрий Георгиевич Вилунас – первый в мире человек, излечившийся от сахарного диабета. Его методика способствует исцелению многих «неизлечимых» заболеваний без лекарств – только с помощью природных механизмов здоровья, открытых автором на протяжении последних 30 лет.

Рыдающее дыхание обеспечивает выздоровление больных сахарным диабетом без применения инсулина, сахаропонижающих лекарств и диеты. Это настоящий революционный прорыв в лечении диабета!

Рак, бронхиальная астма, язвенная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие недуги отступают перед природными механизмами оздоровления. Рыдающее дыхание дает реальную возможность избавиться от ненужных, а часто и опасных лекарств и самостоятельно эффективно управлять своим здоровьем.

Источник здоровья, молодости и долголетия заложен в организме каждого человека – нужно только открыть его!

По мнению многих, Юрий Георгиевич Вилунас достоин присуждения ему Нобелевской премии за выдающийся вклад в обеспечение здоровья людей без применения лекарственных средств.

Я думаю, что никто лучше автора не сможет рассказать об открытии, которое он сделал. В связи с этим с разрешения Юрия Георгиевича предоставляю ему слово.⁵

«Сейчас мне 70 лет. Последние 30 лет из них я не пользуюсь никакими лекарствами. К тому же не применяю биодобавки и другие рекомендуемые „чудесные“ снадобья. Результаты такой „безлекарственной“ жизни говорят сами за себя.

Когда мне было 40 лет, врачи определили у меня настоящий „букет“ разных болезней: сахарный диабет, ишемия, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз. При этом интересно отметить, что этот „букет“ появился после того, как на протяжении трех десятилетий я старательно выполнял все врачебные рекомендации, касающиеся здорового образа жизни (каждый день делал зарядку; питался так, как советовал врач; уделял нужное время отдыху). Когда заболел, принимал все необходимые лекарства.

Вначале мне казалось, что, пунктуально выполняя все советы специалистов, я надолго сохраню свое здоровье. К моему удивлению, все получалось наоборот: чем тщательнее выполнялись требования врачей, чем больше я принимал лекарств, тем хуже мне становилось. В конце концов мне объявили, что я заболел сахарным диабетом и надежды на спасение нет, так как болезнь неизлечима.

⁵ Подробнее см. книгу Ю. Вилунаса «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц» (изд-во «Питер», 2008 год).

В этот тяжелый момент мне впервые пришлось по-настоящему задуматься над тем, что делать дальше. Перспективы были катастрофическими. Дальше, как сразу и открыто сказали врачи, возможно только ухудшение, а как варианты – потеря зрения, ампутация ног, заболевания внутренних органов и т. д.

Для меня это было открытием – я впервые столкнулся с полным бессилием врачей, их беспомощностью и неспособностью решить проблему. Стало ясно, что в таких условиях оставаться, как прежде, на попечении медицинских работников, – значит заведомо обречь себя на неизбежную инвалидность уже в недалеком будущем. Оставался единственный выход – попытаться самому найти путь к своему исцелению.

Именно к такому кардинальному выводу, означавшему крутой поворот в моей жизни, я пришел, будучи на излечении в кардиологическом санатории в Репино.

***18 марта 1978 года – день открытия рыдающего дыхания.** Тогда впервые за много месяцев я вновь решил попробовать сделать зарядку... и не смог! После сна я ощущал такую слабость, что просто оказался не в состоянии даже поднимать руки при выполнении физических упражнений (руки налились неимоверной тяжестью, стали как пудовые). Такого со мной раньше не бывало.*

В расстроенных чувствах и полном отчаянии я сел на стул и почти зарыдал. Но удивительное дело: слез при этом не было, хотя я делал продолжительные выдохи ртом, как при плаче. Такое дыхание продолжалось 2–3 минуты, а потом прекратилось, но я сразу почувствовал, что мне стало заметно лучше.

Это улучшение я немедленно связал с дыханием, напоминающим дыхание плачущего. В сознании пронеслась масса вопросов: что это за целебное дыхание? Как оно появилось? И почему вдруг исчезло? И что надо сделать, чтобы оно появилось вновь?

Я встал и попытался вновь сделать физическое упражнение, при этом внимательно следя за своим дыханием. После нескольких движений я почувствовал, что похожее дыхание снова появилось. Это стало для меня сигналом сразу сесть и снова подышать, делая продолжительные выдохи ртом. Мое самочувствие снова улучшилось. А когда я завершил зарядку полностью, мой организм чудесным образом преобразился: появилась бодрость, энергия, хорошее настроение и даже захотелось бежать.

И я рискнул л: несмотря на все запреты врачей, на все советы беречь свое слабое сердце от каких-либо значительных нагрузок, я вышел на улицу и с большим удовольствием пробежал примерно сто метров, а затем бегом вернулся домой. Сердце работало ровно, самочувствие было отличное, я был на седьмом небе от счастья.

*С тех пор каждый день по утрам каждое упражнение я обязательно сочетал с появившимся при этом „плачущим“ дыханием (позднее врачи назвали это дыхание „рыдающим“). И с каждым днем мое состояние неизменно улучшалось. А через месяц все болезни и вообще все проблемы со здоровьем бесследно исчезли, все пришло в норму, и я снова стал здоровым человеком. **И с тех пор уже 30 лет я не принимаю никаких лекарств.***

Я продемонстрировал рыдающее дыхание нескольким врачам. Они сказали, что видят такое дыхание впервые. Знакомство со специальной

литературой подтвердило – это дыхание в мире неизвестно. Значит, действительно сделано открытие. За три десятилетия уже тысячи людей оздоровились с помощью рыдающего дыхания, его использовали и многие врачи, когда их лекарства оказались бессильны.

Единственный верный путь к оздоровлению – познать и использовать законы Природы, о которых мы пока не имеем представления. Только тогда перед нами откроются все секреты здоровья, молодости и долголетия.

Величайший мыслитель древнего мира Гиппократ говорил: „Мудрость заключается в том, чтобы познавать все то, что создано Природой“. Эти слова знаменитого ученого остаются актуальными по сей день».

Глава 14

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РЫДАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Общие положения

Рыдающее дыхание – лучший способ лечения

За счет чего лечит рыдающее дыхание?

Чтобы найти правильный ответ, необходимо разобраться в тех процессах, которые происходят в организме при использовании рыдающего дыхания.

Когда человек дышит неправильно (то есть выдохи носом у него короче вдоха), в организме происходит неправильный газообмен. Напомню, что по Бутейко при правильном газообмене соотношение углекислого газа и кислорода должно быть в пропорции 3:1. Только при таком оптимальном газообмене кислород легко отделяется от гемоглобина и переходит в клетки органов, после чего последние получают возможность взять из крови все требуемое им питание (сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины и прочее). Это и понятно, так как кислород является необходимым условием осуществления обменных процессов, нормальное протекание которых постоянно поддерживает как отдельные органы, так и организм в целом в здоровом состоянии. При неправильном дыхании кислород слишком прочно соединяется с гемоглобином в условиях неправильного газообмена, никак не может отделиться от гемоглобина и попасть в клетки органов. Без кислорода клетки органов, естественно, не могут взять так необходимое им для нормальной жизнедеятельности питание из крови, не выполняют свои функции, заболевают.

Таким образом, становится очевидным, что условием хорошего здоровья является протекание обменных процессов в оптимальном режиме, а причиной болезни – нарушение обменных процессов из-за неправильного дыхания. Лекарство само по себе не дает больным органам ни кислорода, ни питания. Лекарство – это всего лишь химическое вещество, которое вводится в организм.

Важно подчеркнуть: когда больной начинает правильно дышать, то кислород и питание поступают сразу во все органы и мышцы, оздоравливая их все одновременно и нормализуя обмен веществ во всем организме. Что касается лекарств, то для каждого органа существуют свои препараты, поэтому требуются тысячи лекарств. Килограммы лекарств, принятых больным за его жизнь, в действительности не лечат, а постепенно подрывают здоровье (полезные для одного органа лекарства одновременно могут разрушать другие органы). К тому же ни одно лекарство не может нормализовать обмен веществ во всем организме.

Здоровье определяется уровнем нормализации обмена веществ, а болезни вызваны нарушением обменных процессов; отсюда кардинально меняется и отношение к лекарствам. Для оздоровления органов нужны не лекарства, а нормализация обмена веществ с помощью правильного дыхания. Все эти выводы буквально опрокидывают традиционные представления современной медицины как о характере дыхания людей, так и о подлинных причинах наших болезней и эффективных путях их лечения.

Достаточно в этой связи сказать, что самые разные болезни, такие как сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия), гипертония и гипотония, бронхиальная астма, болезни почек, печени, поджелудочной железы, язвы

желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондроз, пародонтоз, артриты, аллергия, рак, туберкулез, СПИД и многие другие, имеют **одну общую причину – нарушение обмена веществ и соответственно одно общее средство излечения – нормализацию обмена веществ с помощью правильного рыдающего дыхания.** Понятно, что в таком контексте проблема излечения болезней упрощается до невероятной степени.

Основные элементы рыдающего дыхания

В процессе использования рыдающего дыхания выполняются следующие основные элементы: вдох – выдох – пауза.

И вдох и выдох осуществляются **только ртом**, дыхание носом исключается. **Выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха.**

Для осуществления рыдающего дыхания не требуется заранее занимать какую-либо позу, дыхание можно делать в любом положении (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), практически в любом месте и в любое время (за редким исключением).

Процесс рыдающего дыхания постоянно контролируется центральной нервной системой, которая его «включает» и «отключает». Это происходит так.

Рыдающее дыхание «включено», если выдох осуществляется легко, без всякого принуждения и насилия – это сигнал, что головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание, так как в организме много кислорода заблокировано. Иначе говоря, кислород слишком прочно связан с гемоглобином, не может отделиться от него и попасть в клетки органов в условиях неправильного газообмена из-за неправильного короткого носового выдоха.

Чтобы кислород попал наконец в органы и мышцы, необходимо сделать не вдох, а продолжительный выдох ртом (носом это делать категорически запрещается – сразу могут появиться боль, головокружение).

В процессе такого длительного выдоха в организме образуется правильный газообмен (когда углекислого газа становится в три раза больше кислорода), сцепка кислорода с гемоглобином сразу ослабляется, и весь кислород немедленно устремляется во все клеточки. Обмен веществ сразу активизируется: получив необходимый кислород, органы немедленно берут из крови требуемое им питание (сахар, жиры, белки и прочее), восстанавливают свои функции, оздоравливаются, излечиваются.

Рыдающее дыхание «отключено», если выдох осуществляется с трудом, с усилием, если приходится буквально выталкивать воздух – это сигнал, что головной мозг пока не «включил» рыдающее дыхание, так как в организме мало заблокированного кислорода.

В таком случае надо продолжать обычное носовое дыхание, в рыдающем дыхании ртом пока нет никакой необходимости.

При выдохе следует произносить один из следующих трех звуков: «ха», «фу» или «ффф». Тот звук для вас лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.

Звук «ха»: при выдохе рот широко открыт (для этого надо поднести большой палец ко рту, и рот откроется как надо – вы найдете свой вариант), *выдох неслышимый*, про себя произносите «ха».

Звук «фу»: при выдохе произносить только «у» (губы трубочкой, размер отверстия определяется так: нужно положить указательный палец в рот, затем губами не слишком плотно охватить палец, в результате губы сложатся в трубочку); про себя произносите «у», *выдох неслышимый*.

Звук «ффф»: продуваете сквозь маленькую шелку между губами воздух (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги), губы плотно не

сжимать; выдох легкий, свободный; не произносить при выдохе «фу», *выдох слышим*.

Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный, непрерывный, продолжительный, равномерный, одной силы, одной интенсивности от начала выдоха до его конца. Весь воздух из легких выдыхать не требуется.

Продолжительность выдоха всегда одна и та же. Она определяется так: в процессе выдоха говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина». На это нужно примерно 4 секунды. Не пытайтесь считать секунды, это только затруднит использование рыдающего дыхания. Не надо также смотреть на часы. Постепенно с освоением рыдающего дыхания вообще отпадет необходимость произносить мысленно слова, так как вырабатывается соответствующий навык.

Если выдохи всегда одинаковы по продолжительности, то вдохи могут быть разными. Есть три вида вдохов: **имитация вдоха** (или нулевой вдох) (0 секунд), **поверхностный вдох** (0,5 секунды), **умеренный вдох** (1 секунда).

Эти три вида вдохов соответствуют **трем видам дыхания, к которым относятся:**

1) имитационное (нулевое) дыхание, при котором полностью прекращается поступление внешнего кислорода в легкие;

2) поверхностное дыхание, когда кислород уже поступает в легкие, но в небольшом количестве;

3) умеренное дыхание: кислород в достаточном количестве поступает в легкие.

При обучении рыдающему дыханию можно использовать зеркальце, чтобы видеть положение рта, губ при вдохе и выдохе для быстроты запоминания.

Имитационное (нулевое) дыхание

Имитация вдоха

Начинаете с имитации вдоха. Имитация – это видимость вдоха, воздух не должен попадать в легкие. Напротив, у вас должно быть четкое ощущение того, что воздух остался во рту.

Имитация осуществляется так. Вначале надо немного приоткрыть рот, а затем произнести звук «к» как бы на вдохе. Когда произносите «к», то заметите, что язык прижимается к нёбу и не пускает воздух в легкие, то есть воздух остается во рту. Значит, имитация выполнена правильно.

При имитации возможны следующие ошибки.

• Когда вы приоткрывали рот, то непроизвольно сделали вдох, а потом уже произнесли звук «к».

• Вы произнесли звук «к» не на вдохе, а на выдохе.

• Вы произнесли звук «к» слишком сильно и энергично.

• Вы перевели звук «к» в звук «х».

• После произнесения звука «к» вы сделали непроизвольно вдох.

Примечание: если вы никак не можете научиться делать имитацию при звуке «к», можно использовать другой вариант – звук «ха». Немного приоткрываете рот, затем делаете очень слабый вдох на звук «ха» (чем слабее, тем лучше). В этом случае немного воздуха, конечно, попадет в легкие, но его будет настолько мало, что это не приведет к каким-либо негативным последствиям.

После того как вы научились делать имитацию вдоха, переходите к выдоху. На выдохе можно использовать любой из трех возможных звуков («ха», «фу» или «ффф»), но лучше всего начинать с самого слабого звука «ха».

Выдох на звук «ха»

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите большой палец ко рту и как можно шире откройте рот. Отверстие должно быть круглым, рот открыт максимально (но при этом должно быть удобно); если вы чувствуете, как напряглись мышцы во рту, значит, рот открыт правильно.

Почему используется большой палец? Это рефлекс: вы поднесли большой палец ко рту – и рот откроется, как требуется. Рот должен быть широко открыт в течение всего выдоха, продолжительность которого определяется счетом про себя («раз машина, два машина, три машина»). По завершении выдоха закрываете рот, и начинается пауза.

Выдох делается неслышно: для этого расслабьте мышцы горла. Выдох плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала и до конца. Если головной мозг «включил» рыдающее дыхание, то выдох идет легко, свободно, без всякого принуждения, как бы сам собой. Не надо стараться делать шумный выдох: широко откройте рот и «отпустите» выдох – тогда он произойдет легко, неслышно, без всякого гудения и шума.

Возможные ошибки на выдохе:

- вы слабо открыли рот и не чувствуете напряжения мышц во рту;
- вы слишком сильно напрягли мышцы горла и слышите свой выдох (шум, гудение);
- появились затруднения на выдохе, выдох вы осуществляете с трудом, с усилием;
- продолжительность выдоха больше или меньше нормы (нетри «машины», ачетыре, пять или две);
- вы делаете выдох прерывисто.

Пауза

По завершении выдоха закройте рот и затаите дыхание: начинается пауза. Ее продолжительность – тоже три «машины» (как и продолжительность выдоха). Паузу нельзя сокращать, но можно ее немного увеличить (если так получилось). Во время паузы не дышите ни носом, ни ртом, дыхание как бы замирает. После того как вы выдержали паузу – снова делайте имитацию вдоха на звук «к».

Возможные ошибки при паузе:

- вы сократили паузу до двух «машин»;
- вы подсасывали воздух носом или вдыхали ртом;
- вы забыли сделать паузу после выдоха.

Имитационное дыхание в динамике

Если вы находитесь в положении сидя, стоя или медленно ходите по комнате – начинайте с имитации вдоха. После того как вы сделали имитацию вдоха, сразу начинайте делать выдох с выбранным вами звуком, к примеру, «ха». Для осуществления выдоха поднесите большой палец ко рту, широко откройте рот и «отпустите» выдох: он будет неслышный, плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала до конца. При выдохе произносим про себя «ха» и мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина».

После завершения выдоха закрываем рот и переходим к паузе: не дышим ни носом ни ртом, затаиваем дыхание и снова мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина», после чего снова делаем имитацию вдоха. Затем все снова повторяется: выдох, пауза, имитация вдоха и т. д.

Имитационное дыхание осуществляется, пока легко происходит выдох. **Сигналами к прекращению дыхания на имитации вдоха** являются следующие обстоятельства.

1. Выдох прекратился – это значит, что головной мозг «отключил» имитационное дыхание и его не следует больше выполнять (если будете продолжать «дышать» насильно, сразу появится дискомфорт, головокружение, боль). После прекращения имитационного дыхания необходимо сразу перейти на поверхностное дыхание.

2. Вы начали задыхаться – в этом случае надо избавиться от задыхания, а затем перейти на поверхностное дыхание.

Чтобы не задыхаться, необходимо применить следующий прием. Вы делаете глубокий вдох ртом (настолько глубокий, насколько вам хочется), а затем – продолжительный выдох на звук «фу» (так, как делают люди, когда отдуваются: губы расслаблены и легко соприкасаются между собой; можно при выдохе произносить «тпру» – губы легко вибрируют). Выдох должен быть продолжительным, но в меру, без дискомфорта. По продолжительности это те же три «машины» (если выдохи будут короткими, вы не сможете избавиться от задыхания).

Обычно для снятия задыхания достаточно одного глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Однако если одного такого «отдувания» оказалось недостаточно, его можно повторить еще раз (большее число раз делать такие «отдувания» не рекомендуется).

Поверхностное дыхание

Поверхностный вдох

Как только имитационное дыхание прекратилось, необходимо сразу перейти на поверхностное дыхание. Начинайте с поверхностного вдоха на звук «ха» (0,5 секунды), на всхлипывании; это уже энергичный вдох, воздух теперь частично входит в легкие.

Выполняется вдох так: вы делаете короткий энергичный вдох на звук «ха». Ощущение должно быть такое, как будто вдыхаемый воздух «ударил» в горло, гортань, нёбо. Чтобы получить подобное ощущение, не закрывайте рот после такого резкого вдоха, держите его открытым. Не направляйте сами вдыхаемый воздух в легкие – это будет ошибкой. Так как это уже реальный вдох (по сравнению с имитацией вдоха), не делайте его слабым: в этом случае вместо поверхностного вдоха может получиться снова имитация вдоха на звук «ха», что также будет ошибкой.

Правила выдоха

Существует такое правило: если вы при имитационном дыхании решили делать выдохи на звук «ха» (то есть выбрали его из трех возможных звуков – «ха», «фу», «ффф»), то этот же звук «ха» надо использовать и при поверхностном дыхании. А так как при рыдающем дыхании меняется только сила вдоха, а выдохи всегда одинаковы, то все правила выдоха при имитации полностью сохраняются и для выдоха при поверхностном дыхании. Перечислим их:

- выдох плавный, непрерывный, продолжительный (три «машины»);

- выдох неслышный, никакого глума и гудения;
- рот открыт максимально широко (нужно поднести большой палец ко рту) и т. д.

Соответственно на выдохе возможны те же ошибки, на которые указывалось при анализе выдоха при имитационном дыхании.

Пауза

По завершении выдоха закройте рот – начинается пауза. Все правила паузы, о которых мы говорили при характеристике имитационного дыхания, сохраняются и при поверхностном дыхании:

- не дышим ни носом ни ртом, затаиваем дыхание;
- продолжительность паузы – три «машины»;
- паузу держать обязательно.

Поверхностное дыхание в динамике

Как только прекратился выдох при имитационном дыхании, сразу переходите на поверхностное дыхание. Начинайте с вдоха (короткий резкий энергичный вдох в течение 0,5 секунды), затем переходите на выдох на звук «ха» (плавный продолжительный выдох, продолжительность – три «машины»), после чего держите паузу (тоже три «машины»). Потом все повторяется – вдох, выдох, пауза, и так до прекращения поверхностного дыхания.

Критерии прекращения поверхностного дыхания те же самые, что и критерии прекращения имитационного дыхания:

- **выдох прекратился** – это сигнал перейти на следующее, умеренное дыхание;
- **вы стали задыхаться** – тогда нужно «снять» ощущение задыхания (как описано выше) и сразу перейти на умеренное дыхание.

Умеренное дыхание

Умеренный вдох

Вдох на звук «ха» в течение 1 секунды, спокойный, без всхлипывания, весь воздух входит в легкие.

Не вдыхайте воздух глубоко – это будет ошибкой. Вдыхаемый воздух должен наполнять только верхнюю часть легких. Если вы непроизвольно сделали слишком глубокий вдох, необходимо сразу исправить возникшую ситуацию. Это делается так: вы делаете глубокий вдох и продолжительный выдох на звук «фу» (то есть используете прием снятия задыхания). После этого вам больше не захочется делать глубокие вдохи: они станут менее глубокими, умеренными.

Выдох и пауза при умеренном дыхании делаются точно так же, как при имитационном и поверхностном дыхании.

Умеренное дыхание в динамике

После прекращения поверхностного дыхания сразу переходите на умеренное дыхание.

Начинайте с умеренного вдоха (вдох спокойный, в течение 1 секунды), затем переходите на выдох на звук «ха» (три «машины»), по завершении которого держите паузу (тоже

три «машины»). И повторяете: вдох, выдох, пауза – до прекращения умеренного дыхания. Критерии прекращения дыхания те же, что при прекращении имитационного и поверхностного дыхания, а именно:

- **выдох прекратился** – это сигнал перейти на обычное носовое дыхание;
- **стали задыхаться** – тогда нужно снять задыхание (уже известным нам описанным выше приемом) и сразу перейти на носовое дыхание.

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «ффф»

После того как вы уже овладели рыдающим дыханием с использованием звука «ха» на выдохе, можно перейти к другому звуку – «ффф».

Это самый сильный и эффективный звук, при его использовании быстро снимаются боли, уменьшается давление, снижается уровень сахара, происходит быстрая нормализация обмена веществ в организме. По сравнению с ним звук «ха» можно характеризовать как слабый, а звук «фу» – как умеренный (по силе воздействия на обменные процессы в организме).

Однако звук «ффф» – и самый рискованный. Дело в том, что если ваш организм «не принимает» этот звук, то вместо улучшения может, напротив, произойти ухудшение вашего состояния (появится какая-то боль, повысится давление и т. д.).

Вот почему не рекомендуется начинать обучение рыдающему дыханию со звука «ффф». Но после того, как вы научились дышать на звук «ха», можно спокойно перейти к овладению звуком «ффф». Причем методика рыдающего дыхания остается той же, меняется только звук на выдохе: вместо звука «ха» теперь надо произносить звук «ффф».

Выдох на звук «ффф» делается так: вы продуваете воздух сквозь маленькую щелку между губами (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги); **выдох должен быть слышен** от начала и до конца (три «машины»). Выдох легкий, свободный, при выдохе произносите непрерывно «фффф...», губы при этом не напряжены.

Возможные ошибки при выдохе на звук «ффф»:

- вы слишком плотно сжали губы, тогда выдох пойдет с большим трудом, либо совсем прекратится;
- вы сделали при выдохе щелку между губами излишне большой;
- вы сильно напрягли губы и делаете выдох слишком сильно (в этом случае весь воздух вы выдохнете слишком быстро – за две «машины»).

Чтобы при выдохе хватило воздуха на три «машины», используйте такой прием: настраивайтесь не на выдох, а как бы на сдерживание выдоха. Тогда воздух будет выдыхаться не так быстро и понемногу.

Тест на определение пригодности звука «ффф»

Только после того, как вы убедились, что стали делать правильно выдох на звук «ффф», можно провести тест, который должен дать ответ на вопрос, принимает ли ваш организм этот звук и не нанесете ли вы вред своему здоровью при его использовании.

Тест заключается в следующем. Необходимо сделать только три вдоха-выдоха на звук «ффф» на имитационном дыхании. Если появится малейший дискомфорт (головокружение, боль и т. п.), больше не дышите на этот звук. При отсутствии дискомфорта вы делаете снова три вдоха-выдоха на звук «ффф», но теперь на поверхностном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете «дышать», при отсутствии дискомфорта делаете снова три вдоха-

выдоха на звук «ффф»), но теперь уже при умеренном дыхании. Результат здесь будет тот же: или дискомфорт, или его отсутствие.

Если при проведении такого теста **появился дискомфорт – это сигнал, что звук «ффф» организмом не принят.** Тогда с этим звуком вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только с более слабыми звуками «ха» и «фу»; оздоравливайте свой организм, а через месяц снова проводите этот же тест. Если результат снова будет отрицательный – опять не дышим на звук «ффф» месяц. И так делаете до положительного результата, то есть до отсутствия дискомфорта. Тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять и звук «ффф».

Если уже при первом тесте состояние вашего организма осталось хорошим и **не появилось никакого дискомфорта – это сигнал, что звук «ффф» организм принял, и вы можете дышать на этот звук.**

Если организм не принял звук «ффф» – это показатель значительных нарушений обменных процессов и связанных с этими нарушениями серьезных болезней. В этом случае потребуются значительные усилия, чтобы восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания с использованием более слабых звуков «ха» и «фу».

Если организм принял звук «ффф», то это говорит о том, что обменные процессы в вашем организме нарушены (вы все же дышите неправильно), но не так сильно, и можно быстро восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания, в том числе с использованием самого сильного и эффективного звука «ффф».

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «фу»

Научившись рыдающему дыханию с использованием звуков «ха» и «ффф»), можно перейти к овладению звуком «фу».

Правила выдоха на звук «фу»: при выдохе произносить только «у»; губы складываете в трубочку; **выдох неслышный.**

Размер отверстия во рту определяете так: нужно положить указательный палец в рот, затем охватить палец губами со всех сторон так, чтобы губы слегка касались пальца, при этом про себя произносите «у». Отверстие во рту становится круглым, губы идут вперед вдоль пальца – вы нашли свой размер. После этого палец выньте, а губы оставьте в достигнутом положении и запомните его. Губы при этом напряжены (именно в таком положении происходит выдох).

Если в процессе выдоха губы сблизились и отверстие во рту уменьшилось – это ошибка, так как в этом случае вместо звука «фу» может получиться звук «ффф»). Эта ошибка особенно опасна для тех, кому вообще пока нельзя дышать на этот сильный звук.

Если в процессе выдоха отверстие во рту стало шире – это тоже ошибка, так как в этом случае может получиться выдох не на звук «фу», а на звук «ха» или «хо».

При выдохе на звук «фу» вы не дуете (это ошибка), а неслышно выдыхаете воздух из легких (произносится при этом «у»). Выдох делается губами, горлом выдыхать нельзя.

Вспомните, как мы растапливаем иней на стекле автобуса, чтобы увидеть, где едем. Или другой вариант: вспомните, как мы дышим на зеркальце или очки, чтобы протереть их.

Как подбирать звуки на выдохе

Необходимо соблюдать следующее правило: **тот звук лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.**

Предположим, вы решили подышать рыдающим дыханием на звук «ха» в положении сидя: сделали имитацию вдоха, а затем – продолжительный выдох на звук «ха». Если выдох получился легко, без всякого принуждения – это сигнал, что вы нуждаетесь сейчас в рыдающем дыхании, так как в прочной связке с гемоглобином из-за неправильного носового выдоха заблокировано много кислорода и головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание. После завершения имитационного дыхания переходите на поверхностное, а потом по завершении поверхностного – на умеренное дыхание с выдохом на тот же звук «ха».

Другой вариант: выдох на звук «ха» после имитации вдоха идет с трудом, приходится буквально выталкивать воздух с силой, принудительно. Это сигнал, что организм сейчас не принимает звук «ха» и дышать на этот звук не следует. Попробуйте такой вариант: делаете имитацию вдоха, а выдох производите на другой звук, к примеру, на «фу». И если выдох получился легким, без всякого принуждения, насилия над собой – значит, вам следует сейчас дышать именно на этот более удобный и приятный звук «фу». После прекращения имитации на тот же звук «фу» дышите при поверхностном, а потом и при умеренном дыхании, то есть приятный (именно сейчас) для вас звук используйте для всех видов дыхания.

В принципе звуки на выдохе можно менять произвольно: утром подышали на «ха», в середине дня – на «фу», вечером – на «ффф». Но если какой-то звук вам понравился больше других, то можно дышать в основном на этот звук. Более того, можно какой-то звук сделать главным, тогда другие звуки будут второстепенными.

В этом случае делается так: и утром, и днем, и вечером вы все время дышите с использованием главного звука на выдохе; но если вдруг выдох на этот звук «не пошел», то надо подышать с использованием другого звука (второстепенного), а потом снова дышать на главный звук.

Рыдающее дыхание в динамике

В положениях сидя, стоя или при медленной ходьбе по комнате необходимо начинать с имитации вдоха. Дышим на имитации, пока легко идет выдох. Как только выдох прекратился или вы стали задыхаться, нужно прекратить имитационное дыхание.

Теперь надо перейти на следующее, поверхностное, дыхание. Опять дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или появлением задыхания прекращаем поверхностное дыхание и переходим на следующее дыхание – умеренное. И снова дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или появлением задыхания прекращаем умеренное дыхание (а с ним и весь сеанс рыдающего дыхания) и переходим на обычное носовое дыхание.

Это пример идеального варианта. На практике не обязательно каждый раз проходить все эти этапы, вполне достаточно ограничиться одним или двумя видами дыхания.

Иногда, например, можно подышать 2–3 минуты, чтобы улучшить свое состояние. Вы начинаете с имитационного дыхания и на этом дыхании завершаете упражнение. Можно не использовать ни поверхностное, ни умеренное дыхание.

Однако может получиться и так, что имитационное дыхание продолжалось всего одну минуту и потом прекратилось. В этом случае необходимо оставшиеся две минуты подышать на поверхностном дыхании, а умеренное дыхание не потребуется. Другими словами, организм сам подскажет оптимальный вариант.

Есть случаи, когда **нельзя начинать с имитационного дыхания.**

1. При дыхании носом у вас появился какой-то дискомфорт (заболела голова, поднялось давление и т. п.). Правило здесь такое: чтобы снять боль, надо подышать рыдающим

дыханием, но начинать надо не с имитации вдоха, а с поверхностного вдоха. Имитация не используется, дышите только поверхностным, а если потребовалось, то и умеренным дыханием.

2. Если при имитационном дыхании у вас получается только один или два вдоха-выдоха, а затем выдохи прекращаются или же вы начинаете задыхаться – это сигнал о наличии в организме значительных нарушений. Правило здесь такое: одну неделю не дышите на имитации и используйте только поверхностное и умеренное дыхание. Через неделю снова проведите тест на имитационное дыхание: если снова получились один-два вдоха-выдоха, опять не дышите на имитации неделю. И так делаем до получения положительного результата, когда у вас получаются три вдоха-выдоха. Тогда рыдающее дыхание можно начинать с имитации вдоха.

3. С имитационного дыхания нельзя начинать в положении лежа, при ходьбе на улице. В этих положениях начинайте с поверхностного вдоха, по прекращении которого переходите на умеренное дыхание.

4. Для использования рыдающего дыхания нет каких-то жестких шаблонов. Например, последовательность в использовании разных видов рыдающего дыхания (имитационного, поверхностного, умеренного), в общем, должна соблюдаться в указанном порядке. Но если сразу пошло с трудом имитационное дыхание, вы можете, не меняя на выдохе звук, начинать с поверхностного дыхания, а при его отсутствии можно начать сразу с умеренного дыхания. О правильности выбранного вами варианта лучше всего судить по своему самочувствию: если самочувствие хорошее или даже улучшилось, то выбранный вами вариант правилен.

5. И, наконец, не следует начинать с имитационного дыхания, если у вас уже есть хронические заболевания. В этом случае лучше дышать только двумя видами рыдающего дыхания: поверхностным или умеренным.

В определении продолжительности рыдающего дыхания также нет жестких правил. В принципе оно может продолжаться до одного часа и даже дольше. Каждый раз продолжительность определяется вами по своему самочувствию. Если самочувствие хорошее – достаточно подышать 2–3 минуты (приблизительно, на часы не смотрите) для профилактики. Для излечения хронических болезней можно дышать и полчаса и час.

Общее правило здесь такое: **не надо сразу дышать слишком много (по часу и более), стремясь быстро оздоровиться.** В первые 1–2 дня, когда вы закрепляете навык рыдающего дыхания, лучше вообще ограничиваться несколькими вдохами и выдохами.

Делается это так: нужно сделать утром 5–6 вдохов-выдохов на звук «ха», через полчаса-час повторить это упражнение на звук «фу», а потом – на звук «ффф». Повторите в такой последовательности три эти упражнения до вечера, запоминая методику.

Следующие 2–3 дня дышите 5–6 раз в течение дня по 2–3 минуты. В эти дни вы продолжаете осваивать навыки рыдающего дыхания и фиксируете, что оно начало вам помогать (вы сняли боль, давление и т. п.).

Тогда вы начинаете произвольно увеличивать продолжительность сеанса: можно подышать 5, 10, 15, 20 минут и более. Это не значит, что следует постоянно увеличивать день ото дня продолжительность дыхания. В течение одного сеанса можно подышать 15 минут, во время следующего сеанса – выделить всего 2–3 минуты для профилактики, потом – 10 минут и т. д.

Каждый раз продолжительность сеанса вы определяете сами с учетом своего состояния, наличия свободного времени и т. д. Общая тенденция здесь такая: чем больше нарушены обменные процессы, чем больше болезней – тем чаще требуется применять рыдающее дыхание для оздоровления, тем дольше каждый раз надо дышать.

По мере оздоровления потребность в рыдающем дыхании будет сокращаться до полного отсутствия такой потребности, что будет означать восстановление правильного носового дыхания.

Как использовать рыдающее дыхание в дневное время

Здесь нет никакого шаблона и могут быть самые разные варианты.

После того как вы проснулись, можно сразу подышать хотя бы 2–3 минуты. До завтрака дыхание может быстро прекратиться, так как в крови мало сахара, жиров, белков, в которых нуждаются органы и мышцы. Вот почему организм может быстро «отключить» рыдающее дыхание: зачем давать органам много кислорода, если в крови нет питательных веществ?

Природа устроила наш организм очень рационально – если в крови нет питательных веществ, организм «отключает» дыхание. Но после завтрака появляются необходимые условия для «включения» рыдающего дыхания, тогда можно снова подышать.

Если с утра у вас слабость, не хочется выходить из дома, то следует восстановить рабочее состояние. Делается это так.

После завтрака вы занимаете положение сидя и используете рыдающее дыхание. Когда оно заканчивается – надо встать и немного походить по комнате: при ходьбе рыдающее дыхание может снова возобновиться. С появлением признаков усталости или с прекращением рыдающего дыхания необходимо сесть и использовать рыдающее дыхание. Такой прием повторяйте несколько раз, пока вы не почувствуете, что ваши силы восстановились, а слабость исчезла.

Появившаяся в организме энергия побуждает к более активным действиям: теперь вам хочется выйти на улицу. Но как только вы вышли из дома, снова «включается» рыдающее дыхание. Ходьба, движения, мышечная работа увеличивают потребность организма в кислороде, поэтому головной мозг опять «включает» рыдающее дыхание. Начинайте с поверхностного дыхания, с его прекращением – переходите на умеренное дыхание, а затем – на обычное носовое.

Использование рыдающего дыхания на улице не является непрерывным процессом. Если мимо проехала машина и обдала вас облаком выхлопных газов, то следует, естественно, в это время не дышать (кстати, не только ртом, но и носом), и только выйдя на более чистый воздух, можно снова возобновить рыдающее дыхание.

Начинайте с того вида дыхания, которое вы прервали. Такие естественные прерывания могут быть, к примеру, когда вы переходите улицу, обходите стоящий транспорт, садитесь в автобус, заходите в магазин или в метро, что-то покупаете на улице и т. д. Но потом вы снова можете возобновить рыдающее дыхание: в автобусе, метро, на улице, в магазине. Как правило, следует прерывать рыдающее дыхание в тех случаях, когда требуется повышенное внимание.

В любой момент вы можете прекратить рыдающее дыхание по своему усмотрению и перейти на обычное носовое дыхание. Точно так же вы можете в любой момент прервать носовое дыхание и перейти на рыдающее.

Нередко люди опасаются дышать на улице открытым ртом: плохая экология. Эти опасения излишни. Конечно, при носовом дыхании воздух очищается от пыли, микробов и т. п., на что всегда указывают врачи. Однако эти опасения явно преувеличены: именно при дыхании ртом (в случае рыдающего дыхания) все больные успешно излечиваются, так как начинают правильно дышать.

Естественно, лучше дышать чистым воздухом. Но в городских условиях все дышат, к сожалению, воздухом, не отвечающим иногда элементарным санитарным требованиям. И тем не менее больные, использующие рыдающее дыхание, неизменно чувствуют себя намного лучше тех, кто дышит только носом.

Как правильно дышать носом

В принципе человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что:

- 1) носом можно дышать неправильно,
- 2) и напротив, ртом можно дышать правильно.

Носовое дыхание правильно только тогда, когда выдох продолжительнее вдоха. Такое дыхание, как правило, у здоровых от рождения людей: у них сильные мышцы легких, а поэтому и выдох правильный, то есть продолжительный. Таких здоровых людей весьма немного – примерно 10–20 %. У них нормализован обмен веществ и сам организм поддерживает все органы в здоровом состоянии. Эти люди практически не болеют, долго живут.

Однако у большинства людей носовое дыхание неправильное. Слабые мышцы легких уже от рождения не позволяют организму оптимально регулировать обменные процессы. Органы, испытывая постоянный кислородный дефицит, не могут брать из крови так необходимое для их нормального функционирования питание, а поэтому заболевают. Организм постоянно ослаблен, иммунитет снижен: вот почему именно эти люди становятся первыми жертвами инфекционных заболеваний.

У людей с неправильным носовым дыханием постоянно нарушен обмен веществ, что и определяет наличие у них, как правило, не одной, а нескольких болезней одновременно. Характерные для них болезни: гипертония и гипотония, сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия), бронхиальная астма, сахарный диабет, бронхиты, туберкулез, рак, СПИД, язвы желудка и многие другие. **Причина всех этих болезней одна – неправильное дыхание.**

Лекарства для них практически бесполезны. Избавиться от всех своих болезней эти люди могут одним способом: научившись правильно дышать. Рыдающее дыхание является своего рода панацеей от всех их болезней: начиная делать продолжительные выдохи ртом, они сразу начинают излечивать себя от самых разных заболеваний, в том числе от так называемых неизлечимых болезней: сахарного диабета, рака, СПИДа, туберкулеза и т. д.

Не зная об этих особенностях носового дыхания, врачи сплошь и рядом дают неверные рекомендации. Например, советуют делать носом глубокие вдохи, исходя из того, что чем больше кислорода попадает в организм, тем лучше для здоровья. Однако такая рекомендация правильна только для небольшой группы людей, дышащих правильно. Действительно, чем больше они вдохнут кислорода, тем лучше: ведь у них при правильном продолжительном носовом выдохе кислород не блокируется с гемоглобином и весь попадает в органы и мышцы. Следовательно, постоянно обеспечивается стабильная поставка сахара, жиров, белков в органы и мышцы.

Но для основной массы населения такие рекомендации вредны и опасны. При глубоком дыхании носом у них происходит еще большее нарушение обмена веществ, еще меньше кислорода поступает в органы и мышцы, еще больше ослабляется организм, что создает благоприятные условия для появления все новых и новых болезней.

Общее правило: не регулируйте сами свое носовое дыхание.

Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу могут появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом. Если же у вас неправильное дыхание, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: так предусмотрено Природой.

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, созданные человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала подлинно народной системой дыхания.

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью своего вдоха. Такой критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при таком подходе человек совершенно произвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания.

Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Есть хороший и надежный способ определения правильности вашего дыхания. Он заключается в следующем. Чтобы проверить, правильно ли вы дышали носом в предшествующий час, сделайте имитацию вдоха и продолжительный выдох на звук «ха». Если выдох получился легко, свободно, без всякого принуждения – это верный признак того, что носом вы дышите неправильно. В этом случае вам обязательно надо начинать дышать ртом, то есть использовать рыдающее дыхание.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной системой. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышится, как мы дышим с детских лет, – ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас выдохи носом, а дышим, как получается. Это и есть основной принцип носового дыхания.

Чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите, как дышится, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание постоянно должно быть слышимым, шумным (сопение); при необходимости шумность поддерживается

движениями, сами ни в коем случае не дышите «шумно». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: шумность дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В практической жизни это делается так. В течение дня мы постоянно встаем, садимся, идем, бежим, то есть делаем какие-то движения, что обеспечивает постоянное протекание в организме стрессовых реакций и шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание – правильно говорят, что ходьба полезна).

Но обязательно надо обращать внимание на то, как вы дышите, если вы долго сидите неподвижно.

К примеру, вы сели дома отдохнуть: прислушайтесь к своему носовому дыханию – вы его должны слышать (свое сопение). Если слышите – все в порядке, вы сейчас хорошо отдыхаете. Если же вдруг носовое дыхание прекращается, «затаивается», если не слышно ни вдоха, ни выдоха, то это сигнал немедленно встать и пройтись по комнате, начать двигаться. Заработали мышцы ног, в организме произошла стрессовая реакция, необходимое питание снова пошло во все органы и мышцы, носовое дыхание опять стало шумным, слышным: вы вывели организм из опасной зоны, давление у вас не поднимется, боль не появится, самочувствие останется хорошим.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом ни в коем случае не может заменить дыхание носом, которое в любом случае остается главным и основным для человека. Но в соответствии с замыслом Природы дыхание ртом призвано выполнять корректирующую функцию по отношению к носовому дыханию. Так, для людей с неправильным носовым дыханием рыдающее дыхание ртом призвано обеспечить продолжительные выдохи, помогающие исправить положение, возникшее из-за дыхания носом.

Подобная корректирующая функция необходима и для людей, имеющих правильное носовое дыхание. Но тут эта корректировка проводится с обратным знаком. У этих людей выдохи всегда продолжительнее вдоха. Поэтому может быть другая крайность: иногда выдохи становятся излишне продолжительными, способными нарушить оптимальный газообмен в организме. В этом случае корректирующая функция дыхания ртом заключается в том, чтобы начать делать короткие выдохи, помогающие исправить недостатки дыхания носом.

Делается это так: вы вдыхаете носом или ртом (как вам приятно в данный момент) воздух в течение 1 секунды, а затем делаете резкий и короткий (0,5 секунды) выдох ртом на звук «ха», после чего выдерживаете паузу (три «машины»), а потом все повторяется. Такое дыхание вы повторяете, пока не избавитесь от недугов (боли, повышенного давления и т. д.), появившихся из-за слишком продолжительного носового выдоха.

Природа предусмотрела не только вспомогательную корректирующую роль дыхания ртом по отношению к носовому дыханию, но и его самостоятельную роль в оздоровлении организма: *это выдохи ртом со звуками*. Сюда относятся крики, гудение, вой, пение и т. п. Все это очень полезно, эффективно снимает стрессы, нервное напряжение, понижает давление, уровень сахара у диабетиков, снимает боли, оздоравливает больные органы.

Этот вариант оздоровления инстинктивно широко используется в детском возрасте. вспомните, как шумно ведут себя дети на переменах в школе: шум, гам, крики, визги, вой. Дети еще не вошли в общество, они все еще ведут себя естественно. Но когда им исполня-

ется пятнадцать-шестнадцать лет, мы начинаем учить их, что в обществе надо вести себя культурно, не кричать, разговаривать спокойно, не мешать другим людям. Короче говоря, мы отучаем их от полезных для здоровья природных навыков, что постепенно приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Конечно, и во взрослом состоянии люди опять-таки инстинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. вспомните, как грибники в лесу вдруг начинают кричать «ау-у-у», как кричат на стадионах болельщики, не говоря уже о том, что плачут люди нередко с воем, гудением, криками.

Пение – один из подобных вариантов оздоровления. Лучше всего, когда вы поете дома для собственного удовольствия, пока вам это пение приятно. Пение профессиональных артистов может не дать положительного результата, им приходится петь слишком долго (концерт может продолжаться в течение 1–2 часов), вопреки состоянию своего организма, заставляя себя делать выдохи почти насильно. Такое пение может привести к ухудшению здоровья вследствие нарушения обменных процессов в организме.

Оздоровление организма дыханием ртом с гудением делается так. Начинаете с имитационного рыдающего дыхания: имитация вдоха на звук «к», затем делаете продолжительный выдох на звук «ха» **с гудением**, после чего держите паузу (три «машины»); потом все повторяется.

Продолжительность выдоха определяется чувством комфорта (пока вам приятно), она может быть равной трем «машинам» и больше (четыре, пять «машин»).

Главное, чтобы выдох не был менее трех «машин»: в этом случае имитационное дыхание прекращается и надо перейти на следующее дыхание – поверхностное; после прекращения поверхностного дыхания переходим на умеренное. При появлении задыхания снимаем его так же, как и при рыдающем дыхании, и переходим по порядку на следующее дыхание.

Кроме звука «ха», можно использовать звук «у» с гудением на выдохе. Правило такое: закончив дыхание на звук «ха» с гудением, сразу переходите на звук «у» (начинаем опять с имитационного дыхания, потом выполняем дыхание поверхностное и умеренное – все так же, как в варианте со звуком «ха»). Помимо гудения на эти два звука можно повысить по той же самой методике.

Дыхание ртом с гудением является самостоятельным способом оздоровления, предусмотренным Природой; поэтому им можно пользоваться самостоятельно наряду с использованием рыдающего дыхания (но ни в коем случае не вместо него).

Глава 15

МЕХАНИЗМЫ ЕСТЕСТВЕННОГО САМООЗДОРОВЛЕНИЯ⁶

Сегодня уже тысячи людей как в Санкт-Петербурге, так и по всей России, а также в Украине, Белоруссии, Казахстане и других странах СНГ успешно используют рыдающее дыхание для укрепления своего здоровья и исцеления от болезней, причем самых разных. Это сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия и т. д.), гипертония и гипотония, бронхиальная астма, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни почек и печени, рак и даже считающийся неизлечимым сахарный диабет. Рыдающее дыхание снимает головные боли, боли в суставах рук и ног, при остеохондрозе, нормализует нервно-психическое состояние, сон... Кажется, нет такой болезни, такого органа или системы в организме человека, на который рыдающее дыхание не оказывало бы благотворного воздействия.

В статье «Российская пранаяма» специалист по биоэнергетике, директор Международного института Космического сознания и валеологии Юрий Владимирович Шишунов пишет:

«С большим интересом прочитал серию статей о „рыдающем дыхании“ Юрия Георгиевича Вилунаса. Более подробно ознакомился с методом при личной встрече с автором.

Известно много дыхательных упражнений, способствующих гармонизации организма и лечению заболеваний. Одна из самых древнейших – йоговская пранаяма. Метод Вилунаса в корне отличается от йоги. В чем же секрет благотворного воздействия на человека „рыдающего дыхания“? Серия экспериментов позволила объяснить это с позиций биоэнергетики.

Последние исследования ученых подтвердили, что человек является не только физической, но и энергетической системой, его окружает биополе. Каналами поступления энергии являются чакры. От их проходимости зависит энергетический баланс и, следовательно, здоровье человека. Для чакр характерен определенный уровень вибраций. Внешнее звуковое, цветное, полевое воздействие может вызвать резонансные колебания чакр и их открытие. При „рыдающем дыхании“ происходит резонансная активизация горловой чакры – вишудхи, регулирующей деятельность дыхательных органов; грудной или сердечной чакры – анахаты, влияющей на сердечно-сосудистую систему; чакры солнечного сплетения – манипуры, определяющей состояние желудочно-кишечного тракта.

Воздействие такого вида дыхания на организм оказалось потрясающим: многие пациенты и сам автор замечают, что уже в течение первого месяца исчезли все болезни, в том числе и „неизлечимый“ сахарный диабет. В результате использования комплексных механизмов естественного самооздоровления наблюдается омоложение всего организма, темнеют седые волосы и происходит общее улучшение самочувствия и повышение работоспособности».

⁶ Подробнее см. книгу Ю. Вилунаса «Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств» (изд-во «Питер», 2008 год).

Рыдающее дыхание явилось лишь самым первым шагом в познании природных механизмов самооздоровления. За 30 лет совершенствования своей методики Юрию Вилунасу удалось понять, что все другие механизмы естественной саморегуляции в конечном счете «выходят» на рыдающее дыхание, которое объединяет их в единый комплекс, а все это вместе взятое и составляет содержание нового направления в познании человека, новой науки о человеке – естественной медицины.

Кроме рыдающего дыхания, предметом естественной медицины являются следующие механизмы саморегуляции:

1) импульсный самомассаж (то есть естественные поглаживания и почесывания, которые каждый человек совершает мною раз в течение суток);

2) естественное питание (прием пищи не в заранее определенные часы и по заранее определенной методике, а сообразуясь только с естественными желаниями организма);

3) естественные движения (то есть движения, многократно совершаемые каждым человеком в течение суток: легли, сели, встали, пошли, побежали – только тогда, когда этого хочет сам организм);

4) естественное чередование физического и умственного труда;

5) естественное чередование нагрузок и отдыха;

б) естественный ночной отдых (то есть такой, когда сон сочетается с периодическими естественными пробуждениями – так называемая бессонница – с использованием рыдающего дыхания, импульсного самомассажа, энергичных естественных потягиваний и т. п.).

Чтобы быть здоровым, надо не только хорошо владеть каждым из этих механизмов естественной саморегуляции, но главное – владеть ими в комплексе, чтобы каждый из этих природных механизмов самооздоровления органично сочетался со всеми другими подобными механизмами, не мешая ни одному из них проявляться в полной мере. Иными словами, даже научившись отлично владеть рыдающим дыханием – основным аспектом всей оздоровительной системы организма, вы не достигнете полного оздоровительного эффекта, если не овладеете одновременно столь же хорошо импульсным самомассажем, умением максимально использовать естественные движения и т. д.

Природа не сразу, а постепенно, шаг за шагом, как бы все шире открывает двери в сокровищницу своих тайн, которые очень долго были надежно спрятаны от людей.

А ведь когда-то, очень давно, на заре своего существования, первые люди, будучи неразрывной органической частью окружающего их животного мира, великолепно владели всеми природными механизмами здоровья. Однако с развитием цивилизации они все больше и больше отдалялись от Природы, пока не потеряли эту органическую связь, не растеряли свои навыки и знания, которые превратились в тайну. И вот теперь эти могучие силы, скрытые от человека, снова возвращаются людям, неся им радость здоровья и долгой счастливой жизни.

Это хороший урок всем нам, ныне живущим на Земле: нельзя относиться свысока и пренебрежительно к окружающей нас Природе. Природу надо не просто любить и охранять, ее надо прежде всего постоянно изучать. Только тогда она щедро откроет свои несметные кладовые и до сих пор еще не познанные тайны, в том числе – это совсем не исключено – тайну вечной молодости и вечной жизни.

Известно, что в Библии упоминаются личности, жившие, согласно преданию, 500–600 лет. С уверенностью можно сказать, что если были такие долгожители, то они хорошо знали законы Природы и жили в соответствии с ними. Значит, поиски, которые ведут в настоящее время специалисты от медицины (имею в виду разработку чудодейственных лекарств, а то и замену отдельных органов, словно человек – робот), совершенно бессмысленны и бесперспективны. Лекарства полностью противоречат законам Природы. Ведь Природа, создавая

человека, дала ему все необходимое для долгой и здоровой жизни и не рассчитывала на лекарства, тем более на современную химию.

Часть V

Дыхание и йога. Пранаяма – наука о дыхании

Глава 16

ВВЕДЕНИЕ В ЙОГОТЕРАПИЮ

Роль дыхания в терапевтической йоге⁷

Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально. Но как только мы раздражаемся и злимся, дыхание становится более быстрым и аритмичным, и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Это замечено уже давно, и люди обычно говорят человеку, который находится в сильном волнении: «Дышите глубже!» Имеется и научное обоснование этого явления. Когда человек сердит, находится в крайнем раздражении, в его организме вырабатывается адреналин, гормон коры надпочечников, который подготавливает его к борьбе. Это отражается на состоянии не только нервной, но и мышечной системы. Мышцы напрягаются, и если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, произвести значительную мышечную работу, то в организме произойдет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение.

Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, что не всегда возможно. Но есть и другой способ установить в организме равновесие. Это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

Итак, учимся правильно дышать.

Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в минуту. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох – это один дыхательный цикл. Считается, что в норме у человека должно быть 14–18 дыхательных циклов в минуту. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. Так, геронтологи – ученые, которые занимаются проблемами старения организма и долголетия, – выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко.

У йогов, например, 4–6 дыхательных циклов в минуту. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких. Вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков – альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает максимальный объем кислорода. Потребление кислорода тканями организма является не только главным показателем здоровья, но и эволюционной видовой характеристикой. Чем

⁷ Подробнее см. книгу Т. Игнатъевой «Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан» (изд-во «Питер», 2008 год).

более высокую эволюционную ступень занимает биологический вид, тем больше потребление кислорода.

Чтобы повысить этот важнейший показатель, нужно тренировать дыхательную систему. В Индии есть специальная наука пранаяма, обучающая искусству управлять дыханием.

Система йоги зарекомендовала себя как одно из эффективных оздоровительных средств уже на протяжении нескольких тысячелетий. Она является методом воспитания самодисциплины, умения владеть собой, тем методом, который необходим на пути к максимальной реализации личности в плане как физического развития, повышения функциональных резервов организма, так и духовного самосовершенствования. Эта система особенно полезна на данном этапе развития человечества, когда люди уже осознали ценность здорового образа жизни, оздоровления духовно-нравственной и физической среды.

Терапевтическая йога – это, по существу, система самолечения, которая основывается на правильном дыхании. Согласно представлениям учителей йоги, болезни – это результат нарушений функций систем организма, вызванных внутренним дисбалансом, который возникает вследствие определенных ошибок, совершаемых человеком. Следовательно, избавление от болезней состоит в самостоятельном исправлении этих ошибок.

Таким образом, человек ответственен как за возникновение, так и за лечение болезней. Полнота исцеления зависит от усилий самого больного, а специалист по йоге указывает только путь и является не более чем советником для пациента.

Йоготерапия – это специализированный раздел йоги. Различные центры йоготерапии в Индии развивают свои собственные системы лечения, основываясь на накопленном опыте и проводимых исследованиях. В связи с отсутствием какой-либо стандартизации в Индии и других странах существуют разные варианты методов терапевтической йоги.

Йоговский метод лечения включает три основных компонента: **правильное питание, правильные практические занятия йогой и правильные представления о вещах, которые имеют значение в жизни человека.**

Правильное питание

Пищевой рацион должен соответствовать природе заболевания и состоянию пациента. Основной принцип подбора продуктов – поддержание в организме равновесия и исключение тех ингредиентов, которые являются вредными при данном заболевании. Основными компонентами пищевого рациона почти для всех пациентов являются следующие продукты: фрукты, салат, листья огородных растений, овощи, пшеничный хлеб, стручковые овощи. Для невегетарианцев допускается употребление рыбы и печени, но мясо и птица полностью исключаются. Все пациенты должны соблюдать определенные принципы питания: есть медленно, не переедать, не употреблять горячую, острую, жареную пищу, уменьшить прием чая или кофе до 1–2 чашек в день, избегать употребления алкоголя.

Занятия йогой

Пациенту подбирают практический курс йоги, в который входят асаны, пранаямы, крийи, бандхи, мудры.

Асаны – это позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

Пранаямы – дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной (жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

Крийи – очистительные упражнения.

Бандхи – фиксации частей тела в фазе прекращения дыхания в таких положениях, при которых облегчается продвижение энергии по определенным каналам.

Мудры – положения тела, обеспечивающие циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и направляет ее в определенные структуры.

Кроме перечисленных методов лечения при некоторых состояниях необходимо также заниматься концентрацией и медитацией.

Следует отметить, что многие асаны и пранаямы, которые используются в йоге в целях укрепления здоровья и самосовершенствования, в лечебных целях выполняются несколько иначе. В данной книге я смогу познакомить вас только с самыми распространенными и простыми дыхательными упражнениями, которые обязательно надо включать в терапевтические комплексы.

Правильные жизненные установки

Хотя большинство больных излечивается с помощью правильного питания и йогических упражнений, иногда все же возникают затруднения. Развитие болезней и нарушений у многих пациентов обусловлено в первую очередь их неправильными установками, нездоровыми привычками и отсутствием правильных представлений о жизни, природе и обществе. В этих случаях, беседуя с пациентом, специалист пытается изменить его сознание, расширить его кругозор, помочь понять известные истины, усвоить необходимые теоретические и философские представления. Это длительная и трудная работа, требующая усилий и времени.

Правила занятия йогой

Чтобы получить полный эффект от терапевтической йоги, необходимо усвоить следующие правила и принципы занятий.

Время. Утренние часы перед завтраком считаются наилучшим временем для занятий, но можно заниматься и в любое другое время. Необходимым условием является свободный желудок, то есть начинать занятия следует не ранее чем через 3–4 часа после еды. Нужно стараться практиковать йогу в одно и то же время каждый день или 5–6 раз в неделю.

Место. Выполнять упражнения следует на полу, застелив его ковром или одеялом. Не рекомендуется делать упражнения на кровати или другой мягкой поверхности. Место занятий должно быть сухим, чистым и хорошо проветриваемым. В помещении должно быть тихо, но допустимо, если звучит спокойная мелодичная музыка.

Отдых, или релаксация. Существует два вида отдыха в йоге: короткий и длительный. Продолжительность короткого отдыха – 6–7 секунд. Он необходим в интервалах между исполнением одной и той же асаны или между двумя различными асанами. Короткий отдых после завершения асаны предполагает выполнение двух дыхательных циклов.

Длительный отдых необходим после окончания комплекса. Продолжительность его равна четверти длительности всего занятия.

Лучше всего отдыхать в Шавасане – позе полного расслабления.

Одежда. Заниматься следует в самой легкой спортивной одежде из натуральных тканей.

Методика занятий. Для достижения лучших результатов заниматься йогой следует по правильной методике. Так как йога – это научная система, ее следует практиковать определенным образом. Если выполнять асаны, пранаямы, бандхи и мудры бессистемно, они станут просто обычными упражнениями, и занятия не приведут к удовлетворительным результатам.

Основным принципом является **отсутствие напряжения и чрезмерных усилий**. Чтобы не испытывать боли при выполнении тех или иных упражнений, следует пользоваться приспособлениями в виде валиков, подушек и т. п. Позу удерживайте до тех пор, пока можете это делать без усилий.

Осваивать асаны следует постепенно – 2–3 позы в неделю. Продолжительность занятий йогой может быть от 30 до 45 минут; занятия длительностью менее 15 минут не принесут результата.

Глава 17

ПРАНАЯМА – ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДЫХАНИЕМ

Советы Б. Айенгара

Приведенные ниже рекомендации взяты из книги Б. Айенгара «Учение йоги».

1. Перед началом практики пранаямы следует освободить мочевой пузырь и очистить кишечник.
2. Предпочтительнее практиковать пранаяму на пустой желудок, но если это трудно, можно выпить перед занятием чашку молока или чая.
3. После приема пищи должно пройти не менее шести часов.
4. Легкая пища может быть принята спустя полчаса после окончания занятий пранаямой.
5. Лучшее время для практики пранаямы – раннее утро и после захода солнца.
6. Практикой следует заниматься в чистом, тихом, хорошо проветренном помещении.
7. Пранаяму следует практиковать последовательно и регулярно в одно и то же время, в одном и том же месте (по возможности). Некоторые пранаямы выполняются ежедневно (Нади-шодхана-пранаяма), другие можно чередовать через день или два дня.
8. В практике пранаямы дыхание осуществляется только через нос, за исключением Шитали и Ситкари.
9. Лучше всего выполнять пранаяму, сидя на полу на сложенном одеяле. Подходящими позами будут Сидхасана, Вирасана, Падмасана, Варджасана. Это те позы, которые обеспечивают абсолютно ровное (от основания позвоночника до шеи) и перпендикулярное (по отношению к полу) положение спины. Некоторые виды пранаямы могут выполняться и в свободной позиции (стоя или лежа).
10. Во время практики не должно быть никакого напряжения в мышцах шеи, плеч, рук, бедер; глаза следует закрыть и расслабить.
11. В ушах не должно ощущаться никакого давления.
12. Выполняя пранаяму, каждый должен определять свои собственные возможности и не превышать их. Это может быть проверено так: предположим, что вы можете спокойно делать вдохи и выдохи длительностью 10 секунд каждый ритмическими циклами по 3–5 минут. Если появится изменение в ритме, когда протяженность вдохов и выдохов уменьшится до 7 или 8 секунд, то ваши возможности исчерпаны. Идти дальше этой точки – значит чрезмерно напрягать легкие и вносить в их структуру множество расстройств.
13. Равномерность дыхания способствует здоровому состоянию нервов и таким образом ведет к уравновешенности ума и характера.
14. Асанами не следует заниматься сразу же после пранаямы. Их можно выполнять спустя не менее 15 минут после умеренной практики асан.
15. После практики пранаямы, таких как Капалабхати, Нади-шодхана или Бхастрика, должно пройти 5-10 минут, прежде чем вы приступите к асанам, так как спокойствие нервов и ума, достигнутое в пранаяме, может быть нарушено движениями тела в асанах.
16. Старайтесь достигнуть равной пропорции между вдохом (пурака) и выдохом (речака). Если вдох занимает 5 секунд во время данного цикла, то выдох должен занимать столько же времени.
17. Такие типы пранаямы, как Уджайи и Нади-шодхана, являются наиболее полезными; их могут практиковать даже беременные женщины. Во время беременности не следует про-

изводить задержку дыхания (Кумбхака) без непосредственного руководства опытного учителя.

18. После завершения практики пранаямы всегда выполняйте Шавасану – позу трупа, полного расслабления. Ум должен быть полностью отключен, все члены и органы чувств должны быть совершенно пассивны, как будто мертвы.

19. Все три бандхи, а именно: Джаландхара, Уддияна и Мула – должны быть соблюдены в Кумбхаке. Бандхи являются как бы клапанами безопасности, которые должны быть закрыты во время выполнения Кумбхаки.

20. Если окажется трудным задерживать дыхание (Кумбхака) после вдоха или выдоха, то сделайте несколько циклов глубокого дыхания, а затем выполняйте Кумбхаку.

21. Если равномерность вдоха или выдоха нарушается задержкой дыхания, сократите продолжительность Кумбхаки.

22. Больные, страдающие глазными или ушными болезнями (такими как глаукома или отит), не должны делать задержку дыхания.

23. Длительная практика пранаямы изменяет взгляды практикующегося: чувства уводятся внутрь, и в тишине Кумбхаки ученик слышит свой внутренний голос: «Смотри внутрь! Источник полного счастья внутри!» Уменьшается его стремление к мирским удовольствиям, таким как курение, алкоголь, секс и т. п.

Бандхи. Нади. Чакры

Для того чтобы следовать техническим приемам пранаямы, необходимо знать кое-что о бандхах, Нади, чакрах.

Бандха означает «связывание», «соединение вместе». Это поза, в которой определенные органы и части тела сжаты и контролируются.

Нади – это трубчатые каналы в теле, через которые струится энергия.

Чакры в переводе означают «колеса» или «круги». Чакры в теле – это маховые колеса в механизме человеческого организма.

Когда практика пранаямы вызывает движение праны, или энергии, в теле ученика, то необходимо применять бандхи, чтобы препятствовать утечке энергии и доставить ее в нужное место, не причиняя вреда другим органам.

Первая бандха, которую ученику следует освоить, – это **Джаландхара-бандха, или горловой замок**.

Джала означает «перепонка», «петля». В Джаландхаре подбородок опускается на грудь, шея при этом не сгибается, а вытягивается вверх. Джаландхара-бандха управляет током праны к сердцу, к железам, расположенным в области шеи и головы, а также к мозгу.

Уддияна-бандха, или замок живота (средний замок). Уддияна означает «летающий вверх». Во время Уддияны-бандхи диафрагма поднимается в грудную клетку, а абдоминальные органы, то есть органы брюшной полости, втягиваются внутрь, к спине. В древних источниках говорится, что Уддияна-бандха заставляет сильную птицу Прану устремляться вверх сквозь Сушумну Нади, главный канал для тока нервной энергии, который расположен внутри позвоночного столба. Она является лучшей из бандх, и тот, кто постоянно практикует ее, становится снова молодым. Эта бандха – «лев, который убивает слона, называемого смертью».

Уддияну-бандху выполняют после выдоха на задержке дыхания. Но бывают и исключения, например, в Маха-мудре.

Эта бандха упражняет диафрагму и абдоминальные органы. Происходит мягкий массаж сердца, что благоприятно сказывается на его работе.

Мула-бандха. Мула означает «корень», «источник», «причина». Мула-бандха, или нижний замок – это сжатие, сокращение мышц ануса и промежности на вдохе и расслабление их на выдохе – упражнение, которое рекомендуют делать своим пациентам проктологи. Путем сжатия этих мышц прана из нижней части абдоминальной области течет вверх, чтобы соединиться с праной Вайю, которая находится в области груди. Нижняя часть абдоминальной области между пупком и анусом прижимается к спине и подтягивается вверх в направлении диафрагмы.

Мула-бандху следует делать во время задержки дыхания после вдоха, в любом положении и в любой ситуации, даже когда вы стоите на остановке или в очереди: никто этого не заметит.

Ашвини-мудра – сжимание мускулов анального отверстия – помогает освоить Мула-бандху.

Ашва означает «лошадь», мудра – запечатанная поза. Ее можно практиковать в сочетании с различными асанами: Тадасаной, Вирасаной, позой «Ребенок», Пашимоттанасаной и другими.

Выполнять бандхи следует под руководством опытных учителей, иначе могут возникнуть нежелательные последствия.

Полное дыхание йогов

Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное дыхание; среднее, или грудное дыхание; и верхнее, или ключичное дыхание. Начнем с нижнего дыхания.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ, ИЛИ БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Лягте на пол, потянитесь в позе трости. Ладони положите на живот. Сделайте глубокий медленный вдох, поднимая при этом живот, затем – спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следите с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делайте как можно медленнее. Повторите 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Это дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, способствует понижению кровяного давления, нормализует сердечный ритм, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему.

СРЕДНЕЕ, ИЛИ ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

Осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки. Положите руки на среднюю часть грудной клетки, сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра (воздух устремляется в середину легких). После вдоха – плавный выдох, во время которого ребра опускаются, грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Массаж органов, прилегающих к диафрагме, хорошая вентиляция средних долей легких; полезно при сердечных заболеваниях.

ВЕРХНЕЕ, ИЛИ КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Осуществляется за счет движения ключиц и плеч. Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом движении локтями, которые следует тоже приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторите 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот. Затем приподнимайте и расширяйте ребра и заканчивайте поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустите живот, затем среднюю часть грудной клетки и, наконец, ключицы. Продолжительности вдоха и выдоха равны. Весь дыхательный цикл должен исполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии.

Полное дыхание можно выполнять в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно, при раздражении, напряжении, повышении давления и т. д.

Терапевтическое действие. Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Является основой всей науки йогов о дыхании. Во всех упражнениях, приведенных ниже, вдох должен осуществляться по методике полного дыхания.

Полное дыхание излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, сердечно-сосудистые, нервные, а также простудные заболевания. Вырабатывает правильное дыхание. С его помощью можно бороться с бессонницей. Такое дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам. Можно его практиковать как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

Следующее дыхательное упражнение, которое следует разучить и практиковать каждый день, – ритмическое дыхание.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Оно выполняется так же, как полное дыхание, но с паузами между вдохом и выдохом. Ритм соответствует частоте сердечных сокращений.

Измерьте пульс и запомните его ритм. Теперь начинайте полное дыхание йогов и переходите на ритмическое дыхание в соответствии с пульсом. Вдох – 8 сокращений, пауза – 4 сокращения, выдох – 8, пауза – 4. Продолжайте дышать в таком ритме, и если дыхание не вызывает у вас затруднений, то переходите на ритм 10:5:10:5, затем дышите в ритме 12:6:12:6 и т. д.

Дыхательные упражнения

БХАСТРИКА – «КУЗНЕЧНЫЕ МЕХА»

Это и последующие дыхательные упражнения следует выполнять, сидя в позе «Алмаз»: встать на колени, а затем сесть на пятки. Выпрямиться, расправив плечи, развернув грудную клетку и удерживая позвоночник в вертикальном положении. Вытянуть позвоночник. Ладони положить на бедра или колени согнутых ног. Дыхание свободное.

Бхастрика означает «кузнечные меха», то есть это дыхание как бы воспроизводит работу кузнечных мехов: оно шумное и быстрое. Дышать следует носом, при втягивании воздуха живот выпячивается, а при выдохе втягивается. Начните с медленного ритма, следя за движениями живота; затем можете переходить на быстрое, неглубокое, шумное дыхание, каким и является «Бхастрика».

После Бхастрики следует выполнять задержку дыхания на вдохе. Такую задержку дает горловой замок, или Джаландхара-бандха.

ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА

Сделайте глубокий полный вдох носом, вытяните шею вверх, а подбородок опустите вниз, зажав им яремную выемку. Задержите дыхание насколько возможно, напрягая мышцы шеи, после чего на выдохе медленно поднимите подбородок и расслабьтесь.

ЧАНДРА-АНУЛОМА-ПРАНАЯМА – ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ

Сложите мизинец и безымянный палец правой руки, прижмите их к ладони, а большим пальцем зажмите правую ноздрю. Сделайте полный глубокий вдох через левую ноздрю и без паузы выдохните воздух через эту же ноздрю. Вдох и выдох выполняйте на счет 8. Дышите медленно, спокойно в течение 1–2 минут и затем переходите на ритмическое дыхание через левую ноздрю, то есть между вдохом и выдохом делайте паузы. Выполняйте ритмическое дыхание на счет 8:4:8:4.

СУРЬЯ-АНУЛОМА-ПРАНАЯМА – ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРАВУЮ НОЗДРЮ

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но закрывать следует левую ноздрю (мизинцем и указательным пальцем правой руки), а дышать только через правую ноздрю. Сначала дышите без пауз на счет 8, а затем с паузами на счет 8:4:8:4.

ВРАДЖАНА-ПРАНАЯМА – ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Враджана-пранаяму следует практиковать во время ежедневных утренних и вечерних прогулок по местам, свободным от пыли и дыма, где воздух свеж и окружение располагает к приятным размышлениям.

Во время ходьбы тело держите прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в ритме с шагами. Сделайте вдох на четыре счета, затем, не задерживая дыхания, – выдохните, считая до шести. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха не удастся. По мере усвоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до 6 и выдох – до 8. Затем вдох должен быть удлинен до 8, выдох – до 12. Единственное условие – никакой поспешности в освоении. Критерий корректности в оценке своих возможностей – ощущение комфортности дыхания. В течение нескольких недель тренироваться в выполнении Враджана-пранаямы следует в течение 2 минут в начале прогулки, 2 минут в середине и 2 минут в конце, что в сумме составит 6 минут за одну прогулку. Постепенно надо увеличивать длительность до 9, 12 минут и т. д. Постепенно вся прогулка окажется охваченной практикой Враджана-пранаямы.

Противопоказания. При возникновении в ходе практики любой пранаямы ноющей боли в левой части грудной клетки или под левой лопаткой необходимо немедленно снизить интенсивность практики и напряженность ритмов дыхания, ибо это означает, что индивидуальные возможности превышены. В течение нескольких дней после возникновения болезненных симптомов от практики следует воздержаться, возобновив ее только после того, как симптомы исчезнут.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 1

Вариант 1. Лягте на спину, пятки вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, кисти – на некотором расстоянии от бедер (поза «Шавасана»).

С медленным вдохом поднимите прямые руки вверх и медленно опустите их на пол за головой. С медленным выдохом возвратите руки в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 1 минуты.

Вариант 2. Лежа в позе «Шавасана», с медленным вдохом поднимите правую ногу до вертикального положения. Колено не сгибайте, стопа не напряжена. На выдохе опустите ногу. Затем то же самое выполните левой ногой. Повторяйте упражнение в течение 1 минуты. Закончив упражнение, отдыхайте в Шавасане в течение 1 минуты.

Терапевтическое действие. Укрепляет и развивает легкие и сердце, излечивает ревматизм рук и ног у пожилых людей и является профилактическим средством против простуд и кашля.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 2

Сядьте в позу «Алмаз». Выполните легкую Мула-бандху (нижний замок) и Вайи-набхи-мудру. Медленно вдыхайте носом до полного наполнения легких (ощущение распираания грудной клетки), затем медленно выдыхайте через рот, расслабляя нижний замок. Повторять в течение 2–3 минут.

Терапевтическое действие. Устраняет дефекты легких, выводит из организма все нечистоты. Способствует укреплению желудка и печени, обладает антиаллергическим действием.

Мула-бандха описана выше. Вайи-набхи-мудра – это касание кончиком языка твердого нёба над верхней десной.

Эта мудра удерживается при выполнении любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 3

Примите любую медитативную позу или просто сядьте на стул, но обязательно с полностью выпрямленным позвоночником. Сделайте ровный, но мощный, полный – до ощущения легкого распираания в груди – вдох носом. Выполните Джаландхара-бандху, вытянув вверх шею и прижав подбородок к подъяремной выемке. Задержите дыхание насколько возможно, затем, не прекращая бандху, сделайте ровный, спокойный выдох носом, по длительности несколько превышающий вдох. Со следующим вдохом поднимите голову и сделайте спокойный выдох. Снова сделайте глубокий вдох, опустите подбородок (Джаландхара-бандха) и задержите дыхание. Медленно выдохните воздух и на вдохе поднимите подбородок, отпуская бандху. После выдоха повторите упражнение. Чередуйте вдохи и выдохи в течение 2–3 минут.

Терапевтическое действие. Излечивает насморк и кашель, является эффективным профилактическим средством против гриппа и воспаления легких.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 4

Примите любую медитативную позу, глубоко вдохните и полностью выдохните. Выполните Уддияна-бандху с Джаландхара-бандхой. Задержите дыхание, насколько возможно, но так, чтобы не было перенапряжения. Затем прекратите выполнять бандхи, поднимите голову и медленно и глубоко вдохните. Выдохните весь воздух и расслабьтесь. Это один цикл. Повторить 5–6 циклов.

Терапевтическое действие. Устраняет несварение желудка, повышает аппетит, уменьшает отложение жира на животе, тонизирует половые органы, способствуя перераспределению семени и сексуальной энергии.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 5

Лягте в позу Шавасана и полностью расслабитесь. Сплетите пальцы рук в замок и положите кисти ладонями на живот в области пупка. Глубоко вдохните через нос, стараясь почувствовать поток воздуха (или праны), вливающийся в тело через живот. По окончании вдоха медленно выдохните, стараясь ощутить, как прана из живота растекается по всему телу, наполняя жизненной силой каждую клеточку вашего организма. Выполняйте упражнение в течение 3–5 минут.

Терапевтическое действие. Практика этой пранаямы укрепляет ум и развивает силу воли.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 6

Очищение праной; известна также как Мукха-бхастрика. Примите любую медитативную позу, глубоко вдохните через обе ноздри, сложите губы трубочкой наподобие птичьего клюва, оставив для прохода воздуха лишь крохотную дырочку (Каки-мудра). Выдохните воздух серией коротких мощных толчков, выжав из легких весь воздух за счет максимального сокращения всех дыхательных мышц. Повторите 8-10 раз.

Терапевтическое действие. Очищает полость рта, укрепляет дыхательные пути, способствует излечению нервных заболеваний.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 7

Дыхание, очищающее каналы тонкого тела; известно также как Нади-шодхана-пранаяма. Примите медитативную позу. Сложите мизинец и безымянный палец правой руки вместе, а большим пальцем зажмите правую ноздрю. Медленно выдохните через левую ноздрю и без паузы сделайте такой же глубокий медленный вдох через ту же ноздрю. Освободите правую ноздрю и перекройте поток воздуха через левую ноздрю сложенными вместе мизинцем и безымянным пальцем. Сделайте полный выдох и вдох через правую ноздрю. Перекройте свободную ноздрю и освободите закрытую. Выдохните и вдохните. Повторите цикл дыхательных упражнений 12 раз.

Терапевтическое действие. Основная пранаяма для очищения тонкого тела. Только за счет выполнения ее модификаций может быть вполне достигнут эффект от практики пранаям.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 8

Охлаждающее дыхание, известно также как Шитали-пранаяма. Примите любую медитативную позу. Сложите губы в трубочку и просуньте в отверстие кончик языка. Выполните очень легкую Мула-бандху и полностью выдохните через нос. Медленно вдыхайте ртом сквозь просвет вокруг

кончика языка. Задержите дыхание на 5 секунд и медленно выдохните через нос. Повторяйте в течение 3–4 минут.

Терапевтическое действие. Пранаяма эффективно очищает кровь и является профилактическим средством против кожных болезней. В холодное время года от этой практики следует воздерживаться.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 9

Дыхание, развивающее грудную клетку. Встаньте прямо, обхватите кистями рук грудную клетку с боков. Локти отведите как можно дальше назад. Сделайте глубокий вдох носом, выполните Мула-бандху и с силой сдавите грудную клетку руками, как бы разминая ее. Расслабьте руки. Задержав дыхание, несколько раз повторите сжатия. С последним сжатием полностью выдохните воздух через нос, как бы выжимая из грудной клетки весь воздух без остатка.

Терапевтическое действие. Придает грудной клетке эластичность, увеличивает объем легких, тонизирует сердце и легкие, способствуя их нормальной работе.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 10

Встаньте прямо и поднимите руки над головой. Выдохните. Медленно вдыхая, опустите руки и слегка согните туловище, положив ладони на колени. С медленным выдохом разогнитесь и поднимите руки вверх. Задержите дыхание на несколько секунд. Повторите 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Стимулируя альвеолы легких, эта пранаяма предупреждает развитие таких опасных болезней, как туберкулез и плеврит.

УДЖАЙИ-ПРАНАЯМА (ПО ШИВАНАНДЕ)

Джайя означает «победа», «триумф». При выполнении Уджайи-пранаямы легкие расширяются, а грудь выпячивается, как у гордого завоевателя.

Сядьте в позу «Алмаз». Спину держите прямо и твердо. Выполните Джаландхара-бандху. Руки положите на колени ладонями вверх. Соедините кончики больших и указательных пальцев, а остальные вытяните (Джнана mudра – символ знания). Указательный палец символизирует дух индивидуума, а большой палец – дух Вселенной.

Закройте глаза и смотрите внутрь. Полностью выдохните. Теперь начинайте дышать по Уджайи. Делайте медленный, глубокий и равномерный вдох через обе ноздри. Прохождение воздуха будет ощущаться нижней частью нёба и произведет шипящий звук. Этот звук следует слушать. Наполните легкие до предела. Следует проследить, чтобы живот не раздувался во время вдоха. Вся абдоминальную область от лобка до грудины следует подтягивать назад, в направлении спины.

Задержите дыхание на 1–2 секунды, выполняя Мулабандху. Выдох делайте медленно, равномерно, полностью опустошая легкие. Прохождение воздуха будет ощущаться верхней частью нёба и произведет звук «ха».

Выждите 1 секунду перед началом нового вдоха. Повторите такие циклы в течение 5-10 минут, держа глаза все время закрытыми.

После выполнения пранаямы выполните Шавасану.

Примечание. Уджайи-пранаяму можно делать без Джаландхара-бандхи, во время прогулки или лежа на спине. Это единственная пранаяма, которую можно практиковать в любое время дня и ночи.

Терапевтическое действие. Этот тип пранаямы вентилирует легкие, способствует устранению мокроты, дает выносливость, успокаивает нервы и тонизирует весь организм. Уджайи без Кумбхаки в свободной позиции будет идеальным средством для лиц, страдающих высоким кровяным давлением или коронарными расстройствами. Этот вид Уджайи-пранаямы практикуется как полное дыхание йогов с мысленным произнесением слога «со» на вдохе и «хам» на выдохе.

УДЖАЙИ-ПРАНАЯМА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ ЛЕЖА (ПО СИНХУ)

Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги расслаблены, пятки вместе; смотрите вперед, дышите нормально.

Сделайте вдох и выдохните воздух через рот непрерывной струей, как при свисте. Воздух выдувается через губы без напряжения мышц лица. Тело при этом не напрягается, сокращаются только мышцы живота (живот втягивается)

Вдохните воздух через обе ноздри медленно и глубоко, но без усилия. Тело расслаблено, мышцы передней стенки живота при вдохе медленно растягиваются.

Задержите дыхание, соедините пальцы ног вместе, вытяните их вперед, напрягите мышцы ног, а живот втяните. Затем напрягите мышцы всего тела.

В течение первой недели оставайтесь в таком положении 4–6 секунд, затем увеличивайте время задержки дыхания до 6–8 секунд. Основной принцип – сохраняйте позу до тех пор, пока это возможно.

Выдохните воздух через рот очень спокойно, непрерывным потоком. Во время выдоха начните расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабьте мышцы грудной клетки, затем мышцы живота и наконец, мышцы бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабьтесь. Это и есть один цикл Уджайи-пранаямы.

Расслабьтесь в течение 5–6 секунд, делая один цикл полного дыхания.

Ежедневные занятия. В первый день занятий выполните пранаяму 3 раза. На второй день выполните упражнение 4 раза, на третий день – 5 раз (это максимальное число повторений). Тем, кто пожелает выполнять пранаяму 2 раза в день, следует помнить, что интервал между занятиями должен быть не менее 8 часов. Утренние и вечерние часы – лучшее время при двукратных занятиях.

Условия: воздух в помещении должен быть чистым, а температура тела занимающегося – нормальной.

Важно отметить, что в положении лежа Уджайи-пранаяма безопасна и легко выполняется для людей любого возраста. Рекомендую выполнять ее в положении лежа большим с повышенным или пониженным давлением, с нарушениями сердечной деятельности, а также

тем, кто постоянно принимает лекарственные препараты, до тех пор пока их состояние не нормализуется.

КАПАЛАБХАТИ (ОЧИЩЕНИЕ ЛОБНОЙ ДОЛИ МОЗГА)

Сядьте в любую удобную медитативную позу (Сукхасана, Сидхасана, Вардхасана), руки положите на колени. Закройте глаза, расслабьте тело. Вдохните через обе ноздри, выпячивая живот, и с силой выдохните, сокращая абдоминальные мышцы; живот при этом должен подтянуться как можно ближе к позвоночнику. При следующем вдохе мышцы живота должны пассивно растягиваться; вдох происходит спонтанно и пассивно, без напряжения. Затем следует резкий и сильный выдох и снова пассивный вдох. Выполните 10 дыхательных циклов в достаточно быстром темпе. После этого глубоко вдохните и выдохните. Расслабьтесь, сделайте 2–3 цикла полного дыхания йогов и повторите пранаяму. Выполняйте от 3 до 5 циклов. Количество дыхательных циклов можно увеличивать до 20 по мере укрепления мышц живота. После выполнения данной практики сконцентрируйте внимание на точке между бровями.

Это дыхание достаточно сильное и быстрое, при этом используется нижнее, диафрагмальное дыхание.

Эта пранаяма очень эффективна для укрепления легких. При усиленном выдохе легкие восстанавливают свою дыхательную функцию и совершенно освобождаются от застоявшегося в них воздуха. Это особенно важно в случае астмы, когда главной проблемой является выдох.

Предупреждение: при боли и дискомфорте во время практики это упражнение следует прекратить, проконсультироваться у преподавателя йоги.

Противопоказания: Капалабхати нельзя практиковать при болезнях сердца, высоком кровяном давлении, эпилепсии, вертиго.

Глава 18

ДИНАМИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В качестве разминки можно использовать дыхательные упражнения, которые выполняются стоя в довольно быстром темпе.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Встаньте, ноги на ширине плеч, слегка наклонитесь вперед, руки положите на бедра. Вдохните глубоко через нос и выдохните воздух через рот с силой, но не быстро, постепенно. Губы сложите трубочкой. Повторите несколько раз. Продолжительный выдох способствует укреплению диафрагмы.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЛОДЫЖЕК

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдыхая, поднимитесь на носки и вытяните руки вперед. Удерживайте равновесие. Во время выдоха встаньте на стопы, опустите руки.

РАССЛАБЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Встать прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните. Выдыхая, присядьте. Колени не разводите, туловище держите прямо. Во время вдоха поднимитесь.

ПАДАСАНСАНА

Встаньте прямо, руки вдоль туловища, не напрягайтесь. Во время вдоха поднимите правую ногу вверх, не сгибая колено. Удерживайте позу в течение нескольких секунд. Выдыхая, верните ногу в исходное положение. Во время вдоха поднимите правую ногу, не сгибая колено. На выдохе опустите ногу. На вдохе поднимите правую ногу в сторону. Удерживайте позу несколько секунд, стараясь не сгибать ногу. На выдохе ногу опустите. На вдохе поднимите ногу влево, держите ее прямо. Через несколько секунд на выдохе опустите ногу. Повторите те же движения левой ногой.

РАССЛАБЛЕНИЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Встаньте прямо, глубоко вдохните. Выдыхая, сядьте на пятки, раздвинув колени. Переносите вес тела с пальцев ног на пятки. Пытайтесь руками разводить колени. Во время выдоха поднимитесь.

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-НАЗАД

Во время вдоха поднимите руки вверх и прогнитесь назад. Выдыхая, вернитесь в вертикальное положение и наклонитесь вперед. Коснитесь ладонями пола, если это возможно. Во время вдоха снова выпрямите туловище и прогнитесь назад. Повторите 4 или 5 раз.

ОТВЕДЕНИЕ РУК НАЗАД

Встаньте прямо. Поднимите руки вперед на уровне плеч, ладони соедините. Делая вдох, отведите руки назад как можно сильнее. Грудь разверните. На выдохе переведите руки вперед. Повторите 10 циклов.

ЗАМОК

Сложите пальцы в замок, вытяните руки вперед ладонями внутрь. Медленно вдыхая воздух, вытяните руки вперед, выворачивая замок наружу. Выдохните. Положите ладони на грудь и расслабьтесь. Повторите упражнение, поднимая руки под углом 45 градусов, а затем вертикально.

ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Делая глубокий вдох, поднимите руки и тянитесь вверх, поднимаясь на носки. Пальцы сложите в замок, затем выверните ладони наружу. Выдыхая, опустите руки и встаньте на полную стопу. Повторите 5 раз.

Следующие практики являются комбинациями асан и пранаям, они очень полезны при лечении астмы.

Дыхание для лечения астмы

ВДОХ-ВЫДОХ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, во время которого руки поднимите вперед до уровня плеч и медленно разведите в стороны, слегка сдвигая лопатки. На выдохе опустите руки вдоль туловища. Выполните 5 раз.

ХАСТА-УТХАНАСАНА

Встаньте, как в предыдущем упражнении. Скрестите руки перед собой. На глубоком вдохе медленно поднимите руки над головой, сохраняя скрещенное положение. В то же время слегка наклоните голову и посмотрите на руки. На выдохе вытяните руки в стороны на уровне плеч. На медленном

глубоком вдохе снова поднимите руки над головой, скрестив их. На выдохе опустите руки вниз перед собой в исходное положение.

Повторите от 5 до 10 раз.

УТТХИТА-ЛОЛОСАНА

Встаньте прямо, ноги на расстоянии 1 метра. Поднимите руки над головой, локти не сгибайте. Согните запястья ладонями вперед так, чтобы руки мягко повисли.

Затем согните туловище, руки вытяните вперед параллельно полу и «уроните» туловище вниз, позволяя рукам и голове раскачиваться между бедер. В этом положении будьте полностью расслаблены, как тряпчатая кукла. В верхнем положении при качании тяните туловище параллельно полу; при опускании туловища тяните руки назад, как можно дальше от ног. После пяти полных качаний вернитесь в положение с поднятыми руками, затем опустите их вдоль туловища.

Это упражнение нужно выполнять синхронно с дыханием. Глубоко вдыхайте во время подъема туловища и вытягивания рук вперед; при каждом качании туловища вниз с силой выдыхайте, чтобы удалить весь воздух из нижней части легких. Для усиления эффекта при каждом выдохе произносите звук «ха»; этот звук должен исходить из живота.

Противопоказания. Асану не практикуют в случае высокого кровяного давления, при проблемах с позвоночником и наличии вертиго (головокружения).

ПРОБУЖДЕНИЕ АЛЬВЕОЛ

Выполняется утром после сна. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните, задержите дыхание. Мягко, но достаточно резко постучите подушечками пальцев по грудной клетке и по сторонам туловища, пока длится задержка дыхания. Выдохните. Повторите упражнение 5 раз.

ВЫДОХ ПОРЦИЯМИ

Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Глубоко вдохните через нос и затем выдохните через рот небольшими порциями со звуком «ха-ха-ха». Выполните упражнение 5 раз.

ШИПЕНИЕ

Встаньте прямо, глубоко вдохните, затем выдохните через рот с сомкнутыми зубами, произнося шипящий звук. Выполните упражнение 5 раз.

После динамических дыхательных упражнений выполните полное дыхание йогов, лежа в Шавасане.

Полное дыхание выполняйте во время релаксации в любой позиции, когда есть возможность сознательного дыхания. Оно должно быть плавным и гармоничным. После

выдоха задерживайте дыхание на несколько секунд. Вначале выполняйте полное дыхание от 5 до 10 раз каждый день, затем практикуйте его в течение 10 минут ежедневно.

ДЫХАНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ ЛЕГКИХ

Лягте в Шавасану, руки положите за голову на пол. Ноги можно согнуть, стопы поставить рядом с ягодицами. Обхватите левый локоть правой рукой, а правый – левой рукой. Практикуйте полное дыхание йогов. Эта поза способствует глубокому полному дыханию, особенно в области ключиц в верхней части легких.

Часть VI

Энергетическое дыхание по Юрию Андрееву

Глава 19

ЮРИЙ АНДРЕЕВ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ДЫХАНИИ

Яне случайно решил поставить методику энергетического дыхания Юрия Андреева ближе к концу книги, надеясь, что она поможет найти рациональное зерно во всех вышеперечисленных методиках. Но не буду говорить лишних слов, лучите предоставлю слово мэтру российской оздоровительной литературы.⁸

«Хочу освежить в памяти читателя, что на его глазах прошло своего рода единоборство двух могущественных методик. Одна из них акцентирует внимание на вдохе и наборе в легкие кислорода, другая, напротив, – акцентирует внимание на выдохе и в процессе дыхания стремится к минимуму кислорода и максимуму углекислого газа. Когда казалось, что полную и безоговорочную победу в этой битве гигантов уже одержало малоокислородное дыхание и бал правит дыхание, задержанное и на выдохе и после выдоха, когда свои великолепные достижения показали аппарат „Самоздрав“, созданный как бы специально для ленивых людей по идеям академика Н. Агаджаняна, и „Дыхательный тренажер“ В. Фролова, предназначенный для людей хоть и не столь волевых, как К. Бутейко, но все-таки способных принуждать себя хоть к каким-то усилиям, вдруг становится ясно, что без активного потребления кислорода как основного источника отрицательных ионов никакое дыхание в принципе не может быть ни продуктивным, ни исцеляющим.

Так что же это получается в конце концов? Выходит, мы ходили по кругу? А может быть, по спирали, все-таки ведущей вверх? Может быть, в каждой из методик, требующих именно системности, содержится еще один тайный и всемогущий компонент, подобный легким аэроионам Л. Чижевского, без которых не смогут выздороветь ни последователи Стрельниковой, ни последователи Вилунаса, ни покупатели тренажеров Фролова, ни покупатели тренажеров „Самоздрав“?

Вдруг существует некий компонент еще более всепроникающий и вездесущий, чем аэроионы Чижевского? А вдруг, не противореча ни одной из установок мастеров атмосферного дыхания, он, этот элемент, все их дополняет и подразумевает в качестве составных частей некоего общего целого?

Да, такой всеобщий и, как оказывается, наиважнейший элемент действительно существует! Более того, он уже в течение немало числа тысячелетий сознательно и активно используется во время дыхательных упражнений. И более того, не тремя-четырьмя энтузиастами, пионерами новых оздоровительных систем, но примерно доброй третью человечества

⁸ Здесь и далее приводятся выдержки из книги Ю. Андреева «Твое волшебное дыхание. Энциклопедия методов лечебного дыхания» (изд-во «Питер», 2007 год).

– миллиардами людей. Так что же это за элемент и что же это за треть человечества?

На вопрос относительно трети человечества ответить проще простого: Индия, Китай и Япония. Что же касается всепроникающего элемента, тут задача гораздо более сложная, так как в менталитете людей западной ориентации данного понятия попросту не существует.

Вероятно, в некотором приближении к современной научной фразеологии можно говорить о мировом эфире, заполняющем Вселенную, который и определяет все возможности энергоинформационных воздействий разных объектов друг на друга. Но полагаю, что этот термин далеко не адекватен индийской пране, китайскому ци, японскому ки.

Потому не эквивалентен, что по понятиям, привнесенным в китайскую, индийскую, египетскую цивилизацию примерно за 4,5 тысячи лет до нашей эры посланцами иной цивилизации, вещество можно рассматривать в качестве сгустившейся, сконцентрированной энергии, а энергию в виде чрезвычайно разреженного вещества. Поэтому и прана, и ци представляются их пользователям вполне реальной, но исключительно безмерно тонкой материальной субстанцией. Чем-то вроде незримой жидкости, в силу своей разреженности и отсутствия вязкости обладающей почти абсолютной текучестью. Эта субстанция входит по строго определенным каналам внутрь нашего тела и выходит из него в окружающую среду, включая нас в постоянный обмен с окружающим нас незримым океаном энергии, который сам находится в непрерывном движении, жизнедействии и дыхании в своем ритме. На Востоке полагают, что Вселенная делает вдох с полуночи до полудня, а с полудня до полуночи делает выдох. Но вот что удивительно и поразительно в этой теории, которая подтверждается тысячелетиями непрерываемых практических успехов: **вышеозначенный эквивалент текучей мировой энергии подчиняется направляющему воздействию человеческой мысли.**

Должен подчеркнуть, что, изучив в той или иной степени десятки и десятки книг йогов, я лишь в нескольких разрозненных случаях нашел в них упоминания о кислороде и практически ни разу не нашел слов об углекислом газе. Между тем хорошо известно, что большие, а в ряде случаев невероятные успехи последователи йоги достигают именно с помощью дыхания. **Вывод очевиден: для их систем дыхания состав атмосферных газов малозначим, несуществен.**

По-видимому, подобное же наблюдение следует отнести и к учению о руководстве энергией ци, о цигун или, по-другому, гон-фу. Следует заметить, что в свое время, в декабре 1991 года, мне довелось пройти курс цигун под руководством выдающегося мастера Александра Сергеевича Герасимова. Будучи прилежным учеником, я записал весь этот замечательный курс на аудиопленку. И вот сейчас, прослушав заново десятки часов этих записей, я и там не нашел ни одного упоминания об атмосферном составе воздуха. И это при том, что значительнейшая часть курса была посвящена основам дыхания, опирающегося на учение о всепроникающем ци.

Буквально несколько слов о практике, засвидетельствованной учащимися того курса, который я посещал: все желающие научились фундаментально подавлять в себе чувство голода и превосходно обходиться

на протяжении целых дней без еды или с малым количеством еды; те же, кто решил избавиться от лишнего веса посредством одних только дыхательных упражнений, добивались снижения своей массы на 3–6 килограммов за один только день!.. И буквально все учащиеся в той или иной степени сумели освободиться от хронических заболеваний исключительно с помощью дыхательных упражнений А. С. Герасимова.

Основное отличие практики цигун от гимнастики и других современных видов спорта заключается в том, что упражнения в цигун основаны на **активности мысли, в результате которой можно накапливать и хранить энергию**. Занятия же спортом требуют демонстрации физической силы и способствуют затратам энергии.

Ни в малой мере не претендуя даже на приблизительный обзор огромного, выдающегося, фундаментального построения упражнений цигун, осмелюсь лишь заметить, что одной из важнейших форм этих упражнений является тяо-ци (регулирование дыхания), или ши-ки (поглощение ци). Это синтез различных форм дыхательного искусства. Человек существует, поглощая натуральную ци, а умственная его деятельность близко связана с регуляцией дыхания. Задача дыхательных упражнений заключается в том, чтобы насколько это возможно избавляться от застоев, пробок, блоков в организме и вдыхать свежий воздух, содержащий ци, улучшая таким образом функционирование внутренних органов.

И пранаяма, и цигун суть способы приобщения человека к сознательной регулировке потоков мировой энергии в своем теле в единстве с потоками мирового океана энергии (подобно тому, как искусство фэн-шуй подразумевает умение руководить аналогичными потоками и течениями энергии при обустройстве среды своего обитания)».

Глава 20

ПЕРВОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

В своей замечательной книге «Твое волшебное дыхание» Юрий Андреев выделяет три вида энергетического дыхания, **которое позволяет насытить наш организм живой энергией, получаемой непосредственно от окружающей среды**, а не благодаря процессам переработки питательных веществ в организме.

В результате заметно снижается потребность организма в пище, но важнее всего – *качество* той энергии, которую человек способен получить напрямую от мироздания, а не от его сильно загрязненных производных элементов, включающих в себя не только нитраты и тяжелые металлы в качестве элемента пищи, но и генетически искаженные по так называемым современным технологиям продукты.

Энергетическое дыхание осуществляется не вопреки обычному атмосферному дыханию, но в связи с ним, на его основе, на его базе.

Техника энергетического дыхания № 1

Вдох осуществляется через нос, живот поднимается.

Пауза – задержка.

Выдох медленно совершается через нос или рот, безразлично. Живот втягивается.

Опять задержка. Размеры пауз определяются тяжестью работы, которую вы производите, но об этом – позже.

И вот теперь переводим эти движения в *энергетический* режим.

На самом деле во время вдоха вы мысленно забираете воздух с праной, что в нем содержится, через некую виртуальную воронку, расположенную в солнечном сплетении.

Вдох следует осуществлять, глядя на (или, в крайнем случае, представляя себе) мощный энергоноситель, который обладает зарядом энергии в тысячи и миллионы или миллионы миллионов раз большим, чем несем в себе мы: это яркое солнце или глубокое небо, белое облако или синее море, быстрая река или неподвижная гора, зеленый лес или черная туча, снежный заряд или проливной дождь, медная луна или серебряная россыпь звезд – здесь пределов нет. А лучше всего родниться со всеми стихиями попеременно.

Затем следует пауза, во время которой вы мысленно трансформируете набранную в солнечное сплетение субстанцию в некое энергетическое облачко.

Почему вдох и мысленное накопление энергии рекомендуется совершать в солнечном сплетении? Потому что этот загадочный по своим функциям орган является, как правило, почти без исключений, самым незашлакованным, чистым из всех телесных подразделений и потому что он является квалифицированным диспетчером для распределения энергии, поступающей в организм.

Затем – выдох, во время которого вы мысленно прямым, кратчайшим путем из точки А в точку Б направляете это облачко в тот орган, который нуждается в поддержке. Скажем, в сердце. Или в селезенку. Или в кишечку-

сигму. Или в какую-нибудь часть гениталий и т. д. и т. п. Можно все время нагнетать эту энергию в один орган, можно с каждым выдохом направлять облачко по часовой стрелке все в новый и новый орган, круг за кругом последовательно обходя весь организм.

Затем – пауза, во время которой мы растворяем посланную энергию в органе-адресате.

Затем весь цикл по новой – и так без конца.

Сначала вы сознательно и целеустремленно тренируете подобное дыхание, доводя его до автоматизма, каждые последние пять минут каждого часа. Затем вы осуществляете тренировку на ходу: можно и двигаясь на работу или с работы. Это лучше, чем легкими поглощать в трамвае нечто жидкое и зловонное, почему-то именуемое воздухом.

Затем вы осуществляете уже пробежки, пользуясь преимущественно или исключительно энергетическим дыханием. В это время вы уже способны ощутить реально, что имеете дело не с химерой: 30–40 минут утреннего бега (хотя бы трусцой) с соблюдением этого вида дыхания принесут вам при взвешивании, как мне, до 600 граммов веса. Кто боится располнеть, не волнуйтесь: вы можете отказаться от завтрака или свести его к минимуму. (Подумать только: какой чудесный вклад в семейный бюджет – бесплатные завтраки!..) Найдите склон небольшой крутизны (от 7 до 30 градусов), по-спортивному – «тягун», и регулярно бегайте по нему вверх раз за разом, работая только на энергетическом дыхании: вот тогда вы почувствуете, что такое стремительное оздоровление, не говоря уж о безусловно укрепившемся сердце, которое вы тоже не обделяете энергетическими потоками!

И наконец, перейдите исключительно на первый тип энергетического дыхания как единственного для вас бытового дыхания – в покое ли, в движении ли. Любопытно, что методики дыхания атмосферным воздухом вполне могут быть сопровождены дыханием энергетическим.

Предположим, вы стремитесь к дыханию по Бутейко: с неглубоким вдохом через нос, долгим выдохом, еще более долгой паузой – задержкой на выдохе (хорошо бы до 60 секунд) и опять все снова. Но разве здесь нет условий как для набора внешней энергии, так и для мысленного, концентрированного внедрения ее в больной орган, хоть в те же астматические легкие?

Далее, вы начинаете тренироваться, например, по методу гениального Владимира Федоровича Фролова. Спрашивается: а кто может помешать вам и при таком дыхании работать с мысленным образом (илимыслеобразом), например, солнышка или облака на вдохе имыслеобразом темной струи из какого-либо своего болящего органа на выдохе? Тренажер Фролова осваивается легко, он способен избавить от пневмонии, насморка, гайморита, плеврита, атеросклероза, пиелонефрита, рака, разного рода токсикозов. Прекрасно, но ведь одновременно можно напитать больного человека и дополнительной силой, пользуясь методом энергетического дыхания, и ускорить исчезновение недуга из пораженного органа!..

Во время энергетического дыхания мы должны вступать в тесную неразрывную связь с могучими энергоносителями, потенциал которых на много порядков выше нашего, как-то: с солнцем, небом, облаками, купами деревьев, морем, горой, рекой и т. д. (Совсем не обязательно вбирать их силу на бегу или вне дома, запросто это осуществляется и через окно, было бы видно небо.)

Этап первый: глядя на них, тот *вдох*, который мы делаем через нос, мысленно осуществляем через некую воронку в солнечном сплетении, которое и вбирает в себя разлитую в мире мировую энергию.

Этап второй: во время *задержки дыхания* мы мысленно в этом районе солнечного сплетения формируем некий энергетический шарик

или плазменное облачко и увеличиваем его все время, пока продолжается задержка дыхания.

Этап третий: во время *атмосферного выдоха*, который осуществляется через нос или рот, мы мысленное энергетическое облачко посылаем напрямую в тот орган, который, на наш взгляд, нуждается в поддержке – например, в сердце.

Этап четвертый: во время *паузы*, задержки дыхания это энергетическое облачко мы растворяем в том органе, который решили энергетизировать, подпитать.

Могут быть и *другие разновидности* энергетического дыхания № 1.

Например, полезно втягивать на вдохе разлитую в мире энергию через копчик, там же формировать это облачко и по позвоночнику посылать его в темя, а во время выдоха, подобно струям душа, изливать из темени накопленную внутри организма энергию вниз – от маковки до ступней. Можно и по-другому: каждый выдох из копчика направлять в тот или иной орган и т. д. и т. п. Суть одна: поскольку наше внимание и в момент вдоха, и в момент накопления энергетического облачка, и в момент его транспортировки, и в момент его растворения приковано последовательно к тому или к иному органу, этот орган получает под воздействием мыслительной, наглядно-образной работы концентрацию рассеянной вокруг нас мировой энергии. Вбирать солнечную энергию можно той стороной нашего тела, которая к солнышку в данный момент обращена.

Глава 21

ВТОРОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Если первое энергетическое дыхание позволит вам запастись энергией окружающей среды, увеличить работоспособность и насладиться своими сверхвозможностями, энергетическое дыхание второго типа скорее относится к разряду исцеляющих. И по форме и по функциям оно разительно отличается от первого.

Техника энергетического дыхания № 2

Для освоения энергетического дыхания № 2 сядьте, положив локти на стол, сожмите кулаки в виде трубочки и их приставьте к межбровью (так называемому третьему глазу).

Вдох осуществляется через рот – достаточно громко, причем в два этапа, с подсосом в завершение вдоха. Живот в это время сильно выпячивается. Далее следует пауза, и после нее совершается длительный, можно даже с присвистом, выдох через рот. Таков *внешний антураж* этого дыхания.

А что же *по существу*? По существу, это очень сложный процесс, первая половина которого несет ключевое слово «*добавить*», а вторая половина этого дыхания имеет ключевое слово «*убрать*». Причем прибавить на вдохе можно как нечто *материальное* – например, вес тела в определенном месте: скажем, девочка стесняется своей худенькой попочки, и эту важную деталь фигуры ей требуется округлить, – так и нечто *информационное* – например, добавить работоспособности коре больших полушарий головного мозга во время экзаменационной сессии.

То же и на выдохе: можем убирать, скажем, вполне *реальный* жировой пояс на животе, а можем *информационно* гнать прочь кисту из яичника.

Процесс самого дыхания протекает, следовательно, таким образом: через трубку в районе «третьего глаза», созданную вашими кулаками, *на вдохе* вы вбираете энергию и направляете ее туда, куда вам нужно *нечто добавить*. При этом, *обязательно четко представьте* себе место подкачиваемого органа и цель подкрепления – к примеру, увеличение работоспособности сердца или же увеличение объема дельтовидных мышц у атлета и т. д.

Далее наступает *пауза*, во время которой прана накапливается там, куда ее послали с таким-то или таким-то пожеланием.

После этого психологический рычаг перекидывается подобно железнодорожной стрелке на другие пути, *и во время выдоха* вы работаете уже с другим органом или с другой функцией.

Внимание! Эту струю черной информации вы тут же должны мысленно сжигать огненным выбросом либо же отсылать куда-либо на кладбище, – кому как удобней. Лишь бы информационно не загрязнять помещение. Работа с дыханием № 2 достаточно тяжела, но менее пяти минут подряд заниматься ею не стоит, больше – сколько угодно.

Глава 22

ТРЕТЬЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Энергетическое дыхание № 3 призвано солидарное увеличивать энергопотенциал мужчины и женщины и предполагает соучастие обоих партнеров, успех этого великолепного упражнения зависит от успеха именно в *совместной* медитации.

Техника энергетического дыхания № 3

Что требуется практически осуществлять во время полового акта в положении лежа, например, мужчина сверху? Нужно отчетливо представлять себе нефритовое копье мужчины в виде наконечника, с которого стекает энергетический заряд. Далее путь этого заряда проходит вверх по позвоночнику женщины, после чего энергетический заряд начинает истекать в мужчину, раздваиваясь через наконечники, которыми являются соски обеих женских грудей. Затем этот ее двойной энергетический поток сливается воедино на уровне его сердечной чакры, поступает в его позвоночник и следует вниз вдоль позвоночного хребта. Круг замыкается у основания его нефритового копья.

Задача обоих партнеров заключается в том, чтобы вращать этот белый энергетический поток сколь угодно долго. Мужчина, повторяю, посылает *мысленный выдох* через свой стержень и набирает вдох от направленных на него двух стержней, двух грудей женщины. Она вбирает его посыл через свою нефритовую пещеру, а посылает энергию мужчине на выдохе, направляя ее через свои соски. Само собой разумеется, что если при этом в любовном поцелуе замкнуты и рты, то синхронизация оказывается еще более полной. Подобное солидарное энергетическое дыхание позволяет партнерам не только почувствовать себя единой сутью, но и весьма наглядно поднять свой потенциал: сексуальный, творческий – вообще человеческий. Очень надеюсь на то, что третье энергетическое дыхание войдет в ваш обязательный обиход так же, как второе и первое энергетическое дыхание.

Часть VII

Дыхание для будущих мам

Глава 23

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Вы когда-нибудь задумывались о том, как дышите? Прислушайтесь к себе: вдох-выдох, одно сокращение сердечной мышцы – другое, и побежала по жилам обогащенная кислородом кровь.

Казалось бы, что здесь сложного, вернее, что здесь такого, о чем следует особо говорить. Тогда давайте сформулируем вопрос несколько иначе: уверены ли вы в том, что дышите правильно? И даже не трудитесь отвечать на него, потому что правильное дыхание не дается человеку от рождения, и подавляющее большинство из нас владеет только рефлекторными начатками этого величайшего из искусств. Да, я не оговорился – дыхание действительно относится к искусству, позволяющему повышать эффективность многих процессов в организме.

Правильно поставленное дыхание позволяет сконцентрироваться или расслабиться, снять напряжение в грудном отделе позвоночника и даже сделать своеобразный мягкий массаж брюшной полости. Такое дыхание пригодится будущей маме, когда она выполняет свою важную работу во время родов, помогая не только себе, но и малышу.

Известно множество комплексов дыхательных упражнений для беременных, выполняя которые ежедневно на протяжении нескольких месяцев можно научиться правильно расходовать энергию, то есть рационально дышать.

Скажи мне, как ты дышишь, и я скажу тебе, как ты родишь! Всегда держите в уме эту перефразированную поговорку и помните о том, что правильное дыхание – не просто второстепенный момент подготовки к родам, но и самоудовлеющая ценность. Благоприобретенный и доведенный до автоматизма дыхательный навык сослужит вам службу и в послеродовом периоде, и в повседневной жизни.

Беременность вносит изменения в привычный ритм организма женщины. Увеличивающаяся в размерах матка смещает органы брюшной полости и диафрагму, затрудняя движение последней и существенно уменьшая объем легких. Эти изменения происходят на фоне растущей потребности в кислороде.

Достаточно сказать, что к исходу третьего триместра беременности потребность в воздушном «горючем» увеличивается более чем на 30–40 %, и организм реагирует усилением работы сердечной мышцы и увеличением эритроцитов – красных кровяных клеток крови, содержащих гемоглобин – дыхательный пигмент крови, кстати говоря, придающий ей красный цвет.

Ваша главная задача на этом этапе будет заключаться в том, чтобы помочь своему организму справиться с возросшими нагрузками. Выполняйте дыхательные упражнения ежедневно – проще всего включить их в ежедневный гимнастический комплекс, но можно выполнять и как самостоятельную группу упражнений. Продолжительность занятий не должна превышать 10 минут в день. Дело в том, что концентрация углекислого газа в крови беременных снижается, и избыточное насыщение крови кислородом может привести к головокружению. Если вдруг во время выполнения какого-либо дыхательного упражнения вы почувствуете дискомфорт и легкое головокружение, рекомендуется сделать глубокий вдох и задержать выдох на 20–30 секунд.

Предлагаемые ниже упражнения делятся на две большие группы: статические и динамические. Вначале следует научиться статическому дыханию – то есть такому, при котором задействуются исключительно дыхательные мышцы, а затем переходить ко второй группе упражнений, используя приобретенные дыхательные навыки в движении.

Глава 24

ДЫШИТЕ... НЕ ДЫШИТЕ

Грудное дыхание

Этот тип дыхания наиболее характерен для большинства женщин. При грудном дыхании легкие заполняются воздухом за счет поднятия ключиц и раздвижения верхних ребер. При таком типе дыхания участие диафрагмы минимально, а ее смещение составляет иной раз не более одного сантиметра. Иными словами, органы брюшной полости не «нагружаются» в должной мере и не подвергаются сколько-нибудь эффективному массажу по сравнению с брюшным и полным дыханием, когда смещение диафрагмы может превышать десять сантиметров и сопровождается интенсивным массажем печени, желчного пузыря, желудка и кишечника. Массаж стимулирует работу внутренних органов, способствуя оттоку крови от нижних конечностей, профилактике варикозного расширения вен и венозного застоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ГЛУБОКИЙ ВДОХ»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, левая рука лежит на животе, правая на груди. Сделайте полный выдох для вентиляции легких, затем глубокий вдох через нос, набирая в легкие как можно больше кислорода. При этом левая рука остается практически неподвижной, а правая, лежащая на животе, поднимается благодаря тому, что при каждом вдохе верхние ребра раздвигаются и поднимаются, а диафрагма при этом опускается. Сделав глубокий полный вдох, задержите дыхание на несколько секунд, а затем сделайте медленный выдох через нос.

Повторите упражнение, приняв исходное положение и положив правую руку на живот, а левую на грудь. Упражнение можно выполнять лежа в кровати или в обычной гимнастической стойке.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАДЕРЖАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Сделайте глубокий-глубокий вдох через нос, набирая в легкие как можно больше кислорода. Задержите дыхание на несколько секунд, сосчитав про себя до десяти (в ходе тренировок постарайтесь довести счет до двадцати или тридцати) и сделайте резкий выдох через нос. Это упражнение можно выполнять лежа в кровати или в обычной гимнастической стойке.

Дыхание с задержкой – одна из разновидностей грудного дыхания. Это умение пригодится вам в конце первого периода родов и во втором периоде, когда малыш вот-вот появится на свет.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВЕРХНОСТНОЕ ДЫХАНИЕ»

Освоив глубокий вдох и задержанное дыхание, переходим к следующей разновидности грудного дыхания – так называемому поверхностному дыханию. Это упражнение можно выполнять лежа в кровати или в обычной гимнастической стойке, причем следует постараться, чтобы в дыхании участвовала только верхняя часть грудной клетки, а область живота оставалась незадействованной.

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, подбородок опущен, глаза закрыты. Начинайте делать ритмичные вдохи-выдохи, следя за тем, чтобы продолжительность вдоха равнялась продолжительности выдоха, а весь цикл продолжался примерно 2 секунды. Постепенно увеличивайте длительность поверхностного дыхания: в первом триместре беременности – до 10 секунд, во втором – до 20 секунд, в третьем – до 60 секунд.

Поверхностное дыхание поможет вам в первом периоде родов – во время раскрытия шейки матки. Чрезвычайно важно, чтобы во время схваток диафрагма (она разъединяет грудную и брюшную полости и поднимается и опускается при дыхании) не давила на матку.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕРЫВИСТОЕ ДЫХАНИЕ»

Прерывистое дыхание – последняя разновидность грудного дыхания, которую вам предстоит освоить до конца беременности. Это упражнение можно выполнять лежа в кровати или в обычной гимнастической стойке. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Широко раскройте рот, высуньте язык и начинайте дышать как можно чаще, стараясь сделать по одному вдоху-выдоху за секунду. Начните с 10 секунд такого дыхания, затем доведите продолжительность упражнения до 20–30 секунд.

Возможно, такого рода «собачье» дыхание покажется кому-то неэстетичным, однако этот навык пригодится вам в конце первого периода родов, когда женщине нельзя тужиться до тех пор, пока не опустится головка младенца, и в конце второго периода – непосредственно во время родов.

Брюшное дыхание

Специфика этого вида дыхания заключена в самом его названии. К нему следует переходить только после освоения грудного дыхания. Главная особенность брюшного дыхания заключается в том, что начинается оно с максимально полного выдоха, причем выдохнуть нужно таким образом, чтобы живот «прирос» к спине! Мало того, вы должны явственно почувствовать, как втягиваются мышцы промежности.

УПРАЖНЕНИЕ «ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, мышцы спины расслаблены, левая рука лежит на животе, правая на груди. Начинайте с максимально полного выдоха ртом, затем сделайте максимально полный

вдох носом, поднимая брюшную стенку – иными словами, «надувая» живот. Левая рука, лежащая на животе, движется, а правая, лежащая на груди, остается практически полностью неподвижной. Затем сделайте медленный выдох через рот, постепенно опуская брюшную стенку, то есть втягивая живот, причем к концу выдоха брюшная стенка возвращается в исходное положение. Сделайте десять полных вдохов-выдохов и повторите упражнение, но только теперь правая рука должна лежать на животе, а левая – на груди.

Это упражнение можно выполнять лежа в кровати или в обычной гимнастической стойке. Оно является подготовительным для выполнения следующего упражнения.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

К освоению полного дыхания следует приступать только после выработки устойчивых навыков грудного и брюшного дыхания, поскольку оно совмещает наиболее характерные особенности последних. Навык полного дыхания пригодится вам при потугах, когда нельзя слишком резко наращивать давление диафрагмы, чтобы не повредить голову младенца о кости малого таза. Кроме того, полное дыхание понадобится для того, чтобы расслабиться и передохнуть между схватками.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕНТИЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Внимание! В самом начале тренировочных занятий это упражнение может вызвать у вас головокружение, поэтому лучше всего делать его лежа в постели, причем не более 3–4 раз подряд.

Примите исходное положение, лежа в постели. Начните упражнение с максимально полного вентилирующего выдоха, затем сделайте максимально полный вдох. Вдыхайте как можно медленнее, поднимая брюшную стенку. Выполнив полный вдох, задержите дыхание и сделайте максимально медленный выдох ртом, опуская вначале грудь, а потом ребра.

Если вы не испытываете дискомфорта при выполнении этого упражнения, постарайтесь сделать 5-10 дыхательных серий в течение дня. Освоив упражнение в статике, можно переходить и к динамическим дыхательным упражнениям, которые выполняют в движении, – например, во время ходьбы в прогулочном темпе.

Глава 25

ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ РОДОВ

От теории...

Чтобы научиться управлять своим дыханием, нужно добиться идеального соотношения частоты и длительности вдохов и выдохов. Оно различна для разных людей и связано с индивидуальными особенностями организма, общим состоянием здоровья, уровнем тренированности и целым рядом других факторов. Обычное соотношение «вдох/выдох» составляет 1:1 или 1:1,5, однако любой спортсмен скажет вам, что такая пропорция наименее эффективна, а идеальным соотношением считается 1:2. При этом короткая пауза после выдоха позволяет скопиться в крови достаточному количеству углекислого газа, повышающего порог чувствительности рецепторов нервных клеток и снимающего чрезмерное возбуждение.

Важно определить индивидуальную частоту смены дыхательных фаз, то есть подсчитать, сколько вдохов и выдохов делаете вы за минуту, а также установить, сколько сокращений сердечной мышцы приходится на каждый вдох и выдох.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКОНОМНОЕ ДЫХАНИЕ»

Примите исходное положение, сидя на кровати или на стуле: руки лежат на коленях, спина расслаблена, глаза полузакрыты. Приведите дыхание в норму – дышите ровно, в обычном для себя ритме. Положите большой палец правой руки на левое запястье и подсчитайте, на сколько ударов сердца приходится вдох, на сколько – выдох.

Обычно продолжительность вдоха совпадает с продолжительностью выдоха и, как правило, сердечная мышца успевает сократиться 3–4 раза за вдох, столько же сокращений приходится на выдох и еще 2 удара сердца – на паузу между дыхательными фазами. Приступайте к выполнению упражнения, постепенно задерживая выдох и добиваясь искомого оптимального соотношения вдох/выдох 1:2. Иными словами, вы должны придерживаться следующей схемы:

- 3 удара – вдох, 3 – выдох, 2 – пауза;
- 3 удара – вдох, 4 – выдох, 2 – пауза;
- 3 удара – вдох, 5 – выдох, 2 – пауза;
- 3 удара – вдох, 6 – выдох, 2 – пауза.

Последнее соотношение (вдох на 3 удара сердца и выдох на 6 ударов) дает необходимую пропорцию 1:2. Чтобы научиться не расходовать энергию зря и дышать экономнее, следует затратить немало времени, однако некоторые положительные сдвиги вы заметите буквально через неделю занятий. Кстати говоря, экономное дыхание идеально подойдет для выполнения всех без исключения гигиенических оздоровительных комплексов физических упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЛИННЫЙ ВЫДОХ»

Примите исходное положение, сидя на кровати или на стуле: руки лежат на коленях, спина расслаблена, глаза полузакрыты. Освоив предыдущее упражнение, переходите к выполнению нового по следующей схеме:

- 4 удара – вдох, 4 удара – выдох, 2 удара – пауза;
- 4 удара – вдох, 5 ударов – выдох, 2 удара – пауза;
- 4 удара – вдох, 6 ударов – выдох, 2 удара – пауза;
- 4 удара – вдох, 7 ударов – выдох, 2 удара – пауза;
- 4 удара – вдох, 8 ударов – выдох, 2 удара – пауза.

На освоение удлиненных вдохов и выдохов уйдет не менее 1–2 недель. Не форсируйте события и остерегайтесь гипервентиляции!

... к практике

Первый период родов

В конце первого периода родов по мере продвижения головки младенца по родовым путям и возрастания давления на прямую кишку у роженицы возникает желание тужиться, но делать этого нельзя до тех пор, пока головка младенца не дошла до выхода. Тем временем схватки приближаются, и будущая мама ощущает напряжение матки. На этом этапе родов вам пригодятся навыки *полного дыхания* с его глубокими и полными вдохами и выдохами.

После начала родовых схваток, сопровождающихся сильной болью и напряжением матки, вам поможет *поверхностное дыхание*. Дышать надо примерно вдвое реже обычного, но ритмично. Следует контролировать дыхание, следя за тем, чтобы продолжительность вдоха равнялась продолжительности выдоха, а весь цикл продолжался примерно 2 секунды.

По мере усиления схваток увеличивается и частота дыхания. Дышать следует ртом, соотнося частоту дыхания с силой схватки, – примерно в 2 раза чаще обычного. В кульминационный момент схваток рекомендуется перейти на *задержанное дыхание*: сделайте глубокий-глубокий вдох через нос и задержите выдох. Во время тренировок вы считали про себя до двадцати или тридцати. Тут вам будет не до счета, поэтому рекомендуется делать несколько вдохов подряд, а затем – выдох.

В промежутках между схватками нужно постараться расслабиться и дышать в привычном ритме.

Второй период родов

Во втором периоде родов, после того как шейка матки раскрывается полностью, приходит время потуг – самой главной женской работы! Каждая потуга начинается с сильной схватки и сопровождается давлением диафрагмы на матку сверху и давлением мышц передней брюшной стенки спереди.

Переход на *грудное дыхание* поможет вам максимально опустить давящую на матку диафрагму. Сделав вдох, задержите дыхание и постарайтесь не выдыхать 5-10 секунд. Затем резко напрягите мышцы брюшного пресса, которые и будут выталкивать младенца за счет давления на матку спереди. За каждую схватку нужно успеть потужиться трижды, не напря-

гая при этом мышцы промежности! После окончания каждой схватки нужно дышать ровно, спокойно и расслабленно.

Во время выхода головки младенца опытная акушерка советует будущей маме ни в коем случае не тужиться, чтобы роды шли мягко, а головка не травмировала родовые пути. В этот момент идеальным для роженицы считается ритмичное *поверхностное дыхание*.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи человека с внешней средой. Природа первоначально противостояла людям как совершенно чуждая, всемогущая и непонятная сила. Отождествление движения воздуха в природе (ветер, ураганы) с движением воздуха при дыхании послужило основой для объяснения ветра как дыхания Бога. Изучая себя как часть Природы, человек с удивлением отмечал таинственную, неразрывную связь между характером дыхания и состоянием здоровья. Начало жизни после родов у человека и животных совпадало с началом дыхания. Последний вздох убитого врага, умирающего соплеменника означал прекращение жизни. Непонятным было состояние сна, когда единственным проявлением жизни было движение воздуха при дыхании.

Эта загадочная сила, нетленная часть «я», в момент смерти навсегда покидающая тело и уходящая с последним дыханием (а в момент рождения приходящая с дыханием), получила отражение в представлениях о бессмертной дуйте, о духах. Отождествляя дыхание и душу, человек таким образом приобщал себя к Природе, к Богу, к его дыханию, к его душе. Согласно различным легендам и мифам, с помощью которых люди пытались объяснить тайну появления жизни на Земле, Бог создал человека и оживил его своим дыханием, вдохнул в него жизнь. Убежденность в живительном значении дыхания привела к появлению магических приемов лечебного характера. Считая дыхание исхождением души, наши предки уверены были, что при совершении обрядов дыхание жрецов, участников священнодействия обладает особой колдовской силой, изгоняющей злых духов. Это привело к обычаю дуть на младенца, воду, масло.

За прошедшие тысячелетия наше миропонимание существенно изменилось. Медицинская литература содержит колоссальный объем сведений, отражающих постоянный интерес человека к дыханию, к этой волнующей тайне бытия, невидимой нити жизни. Соответственно уровню знаний во все времена разрабатывались различные концепции, теории дыхания, практиковались специфические методики дыхательных гимнастик.

Выше я постарался изложить наиболее известные и эффективные дыхательные методики, стараясь не делать никаких выводов и не давать никаких рекомендаций. Прочитав данную книгу, вы познакомились с основами этих методик. Остается попробовать выполнить упражнения, выбрать то, что вам больше подходит. При этом важно помнить, что **дыхательные методики нельзя сочетать** (за исключением энергетического дыхания и дыхания йогов).

Более подробную информацию о дыхательных практиках вы можете получить на встречах с авторами книг и на семинарах, которые проводит издательство «Питер».