

# Правильное дыхание – основа жизни



## Annotation

В книге рассказывается о методиках правильного оздоровительного дыхания.

---

- [Составитель Аурика Луковкина](#)
    - [Введение](#)
-

**Составитель Аурика Луковкина**  
**Правильное дыхание – основа жизни**

## Введение

Дыхание представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет свободные электроны и кислород, а обратно выделяет углекислый газ и воду, насыщенную водородными ионами.

Существующее мнение, что дыхание предназначено только для обогащения нашего организма кислородом, недостаточно точно. С дыханием связан еще целый ряд психофизиологических функций: массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости, тренировка дыхательных мышц, воздействие на периферическую и центральную нервную систему, выделение отработанных газов и токсинов, и др.

Соответственно, благодаря умению контролировать сам процесс дыхания можно добиться весьма и весьма эффективных результатов. Таким образом можно не только укрепить собственный организм, но и избавиться от многих хронических болезней. Предлагаемые в данной книге методики очень действенны и вместе с тем достаточно просты. Читатели получают возможность ознакомиться с различными способами воздействия на свой организм с помощью регуляции дыхательных процессов.

В книге предлагаются различные методики дыхания. Каждая из предложенных методик разработана и апробирована уже очень давно. В данной книге вниманию читателя предлагаются следующие методики: йога о дыхании; «истерическое», или «рыдающее», дыхание; цигун; дыхание по методике П. Брэгга; дыхание и плавание; закаливание воздухом.

Книга может быть рекомендована для прочтения как людям, страдающим от хронических болезней, так и тем, кто в силу каких-либо причин интересуется нетрадиционными методами лечения.

# Глава 1 Йога о дыхании

Одной из главных оккультных (эзотерических) функций дыхания является продвижение «жизненной энергии» – «Ци» («Чи»), «Ки» (по-китайски и японски) или «Праны» (по-индийски).

В древних китайских трактатах вся «жизненная энергия» подразделяется на три вида:

- основную энергию «Ци» (поддерживающую организм и образующуюся из пищи);
- большую энергию «Цзин» (являющуюся главной энергией человека, обеспечивающей дыхание человека);
- духовную энергию «Шень» (дающую жизнь). В ведической культуре (древнеиндийских писаниях) им соответствуют:
  - пищевая прана (отвечающая за физическое тело человека);
  - дыхательная прана (поддерживающая праническое энергетическое тело человека);
  - энергия – Кундалини (являющаяся источником всех видов энергий человеческого тела).

В этих древних писаниях находят, что физическая мощь, жизненные проявления зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания. В этом заключается суть «хатха-йоги». Управляя дыханием (пранаямой), мы управляем всем телом. «Оштанга-йога» (по Патанджали) отводит каждому виду движения энергии свое определенное место. На более низких ступенях находятся яма и нияма (представляющие собой «живую этику»), и асана (движения); пранаяма по отношению к ним находится на более высокой ступени.

Йоги различают четыре главных способа дыхания: 1) верхнее дыхание; 2) среднее дыхание; 3) нижнее дыхание; 4) полное дыхание йогов.

## **Верхнее (ключичное) дыхание**

Тело расслаблено, находится в горизонтальном положении на полу или диване. Ладонь одной руки лежит на животе, второй – на груди (положение 1).

После свободного выхода вдох производится за счет подъема верхней части груди и ключиц. Грудная клетка в средней части при этом не расширяется, живот и обе руки неподвижны. При этом наполняются только верхушки легких.

Верхнее дыхание, очевидно, является наихудшим дыханием, так как расточает энергию. Именно этот способ дыхания больше распространен на Западе. Так обычно дышат женщины и даже певцы, проповедники, адвокаты и др.

Много заболеваний органов дыхания, голосовых связок непосредственно связаны с этим «варварским» дыханием. Хриплый неприятный голос – частый его результат. Именно с этим типом дыхания связана привычка некоторых людей дышать открытым ртом.

## **Среднее (грудное и реберное, или межреберное) дыхание**

Находясь в положении 1, сделайте свободный выдох (не максимальный). Когда появится желание сделать вдох, начинайте расширять грудную клетку вперед и в стороны, ребра раздвигаются. Это движение ощущается рукой, лежащей на груди. При этом работает средняя часть легких. Живот и лежащая на нем рука при этом должны оставаться неподвижными как при вдохе, так и при выдохе.

Это дыхание более эффективно, по сравнению с верхним дыханием, но еще недостаточно для осуществления полного газо- и энергообмена.

## **Нижнее (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное) дыхание**

Находясь в положении 1, втягивая живот, сделайте максимальный выдох. Когда появится желание сделать вдох, медленно и плавно опускайте живот. Вдох при этом начинается автоматически.

Затем, выпячивая живот, продолжайте вдох. При этом заполняются нижние отделы легких. Рука, лежащая на животе, контролирует движение. Вторая рука остается неподвижной, т. е. грудная клетка при нижнем дыхании не расширяется.

Вдох заканчивается тогда, когда движение живота останавливается, а грудная клетка остается неподвижной. Дыхание должно проходить плавно, без существенных усилий.

Диафрагмальное дыхание дает органам брюшной полости мягкий массаж, стимулирует их к лучшей работе.

Диафрагмальным дыханием чаще дышат мужчины и маленькие дети. Это дыхание, наполняющее воздухом среднюю и нижнюю часть легких, оно гораздо предпочтительнее среднего и нижнего дыхания.

Однако оно не позволит наполнять воздухом все пространство легких. Поэтому оптимальным является полное дыхание, дающее возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны.



## **Правила освоения полного дыхания**

Перед тем как приступить к освоению полного дыхания, необходимо поэтапно овладеть нижним, средним и верхним дыханием. Упражнение по освоению каждого вида дыхания необходимо начинать с 10–15 дыханий в день (или с 1 мин), добавляя каждые 3–4 дня по 1 мин до выработки устойчивых навыков, но не более 5 мин за один прием. Дыхание осуществляется во всех случаях только носом. Если нижнее, среднее и верхнее дыхание осуществляется свободно и ритмично, то можно начать освоение полного дыхания, при котором воздухом заполняются все отделы легких, в процесс вовлекается максимальное количество альвеол.

## Полное дыхание

Находясь в положении 1, сделать максимальный выдох, диафрагмальным дыханием наполнить воздухом нижнюю часть легких, без паузы, продолжая вдох, расширением грудной клетки заполнить среднюю часть легких, заканчивая вдох ключичным дыханием, наполнить верхнюю часть легких.

Для лучшего наполнения верхней части легких в заключительной фазе вдоха можно слегка подтянуть живот. Таким образом, вдох при полном дыхании происходит плавно, без рывков, переходя из одной фазы в другую, волнообразно. После выполнения вдоха может быть пауза 1–2 секунды или без паузы может производиться свободный плавный выдох, начиная с нижней части легких и заканчивая верхней.

Время выдоха при правильном полном дыхании примерно в 2 раза больше времени вдоха.

Освоив полное дыхание лежа, можно приступить к тренировке элементов и всего комплекса в положении стоя. Стоять необходимо прямо. Голова, шея, спина и ноги находятся на одной вертикальной линии. Руки свободно опущены вдоль тела, ладони прямые или слегка согнуты, без всяких усилий, подбородок горизонтален, взгляд прямо перед собой (положение 2).

Для более лучшего освоения полного дыхания в положении 2 рекомендуется также поочередно отработать нижнее, среднее и верхнее дыхание. Количество полных дыханий за один прием в начальном периоде не должно быть более 5. В течение каждой последующей недели можно добавлять по 5 дыханий, доводя общее количество в сутки до 60, но не более. Дыхание должно проводиться только через нос.

Полное дыхание приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии.

По мнению йогов, полное дыхание не есть искусственное и ненормальное. Напротив, это есть прямое возвращение к природе.

Для большей наглядности, находясь в положении 2, все движения можно выполнять, встав перед зеркалом и приложив руки кверху

живота, чтобы видеть и чувствовать все движения, запечатлев их в своем сознании.

Освоение полного дыхания позволяет приобрести свободное, целостное дыхание.

Полное дыхание создает ритм, который является могучим средством обновления и оживления организма, имеющимся в руках природы. Идеалом йога является тело абсолютно здоровое, находящееся под управлением сильной и развитой воли, оживленной высокими идеалами и духовностью.

## Очищающее дыхание йогов

Чтобы очистить легкие и всю дыхательную систему, предлагается следующее упражнение:

1. Сделайте максимальный выдох, затем полный глубокий вдох.
2. Далее задержите в себе воздух в течение нескольких секунд (3–5).
3. Сложите губы так, как будто вы собираетесь свистеть. Затем воздух резко, как при кашле, выдыхайте. Остановитесь на 2–3 с, а затем снова выдыхайте. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Но необходимо помнить, что выдыхать воздух нужно с усилием. В противном случае это упражнение не даст желаемого эффекта.

Это упражнение вернет силу и бодрость организму и очистит дыхательные органы, снимет напряжение и головную боль.

Его целесообразно выполнять сразу же после ночного сна для ликвидации застойных явлений, после нахождения в местах массового скопления людей, в общественном транспорте.

## **Голосовое дыхание йогов**

Избавиться от заболеваний голосовых связок и сделать свой голос более мелодичным и приятным поможет следующее дыхательное упражнение:

1. Медленно, но с силой вберите в себя воздух полным вдохом через нос, вдыхая как можно дольше.
2. Затем задержите в себе воздух на несколько секунд.
3. Широко раскройте рот и с силой выдохните из себя воздух.
4. Завершите упражнение очищающим дыханием.

## **Общее очистительное («психическое») дыхание йогов**

Этот метод дыхания поможет очистить весь организм и получить заряд энергии и молодости. Это особая форма дыхания, которая получила у йогов название «психическое дыхание». Этот способ дыхания требует соответствующей подготовки и выполняется в том случае, если вы уже освоили предыдущие способы дыхания. Это упражнение наполняет энергетикой весь организм, и после того как вы его сделаете, вы почувствуете небывалый прилив сил и жизненной энергии.

1. Лягте на спину и расслабьтесь.
  2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.
  3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, мысленно представьте картину дыхания, которое проходит сквозь все ваше тело через каждую его клеточку.
  4. Продолжая ритмично дышать, мысленно направьте поток энергии (или «Праны») в семь жизненных центров, по очереди вызывая в уме их образы:
    - лоб,
    - затылок,
    - основание мозга,
    - солнечное сплетение,
    - область крестца,
    - область пупка,
    - воспроизводительную область.
- Закончите упражнения очищающим дыханием.

## Ритмическое дыхание

Йоги используют определенные формы дыхания, которые помогают им накапливать в себе «Прану» и направлять ее туда, куда необходимо. Этим самым они укрепляют свое тело и нервную систему. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдох и выдох продолжались одинаковое время. А задержка воздуха в легких и промежуток между вдохом и выдохом равнялись бы половине всего этого времени.

*Основное упражнение в ритмическом дыхании*

1. Сядьте прямо, в удобной для вас позе.
2. Медленно вдохните воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.
3. Задержите воздух в легких в течение трех ударов пульса.
4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.
5. Прежде чем начать следующий вдох, пропустите три удара пульса.
6. Заканчивая упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое очистит ваши легкие.

## Правильное дыхание

Здоровье человека всецело зависит от правильного дыхания. Многие болезни цивилизованного человека являются, несомненно, следствием распространенной привычки дышать через рот. Многие инфекции (и прежде всего простудные заболевания) зачастую зависят только от этой скверной привычки. Ноздри служат единственным защитным механизмом органов дыхания: они фильтруют воздух и задерживают в себе пыль, кроме того, там вырабатываются определенные вещества (лизазим, интерферон), позволяющие местно бороться с болезнетворными микробами. Носовое дыхание позволяет согреть поступающий воздух, защищая горло и бронхи, особенно в холодный период времени.

Начинать дыхательные упражнения следует при обоих свободных носовых ходах. В случае необходимости можно промыть носовые ходы и носоглотку, используя крепко соленный раствор воды комнатной температуры. Наклонившись под углом 45°, нужно втягивать этот раствор (можно из ладони) сначала одной ноздрей, затем другой так, чтобы жидкость вытекала через рот. Хотя описанная процедура не доставляет удовольствия при выполнении, тем не менее прекрасно saniрует носовую полость и носоглотку.

После промывания носа следует провести «очищающее дыхание йогов» и полное дыхание.

Необходимо помнить, что полное дыхание не является системой постоянного дыхания, а только упражнением. Кроме полных 60 дыханий, все остальное дыхание должно быть оптимальным, не допускающим гипервентиляции легких, что происходит при глубоком и частом дыхании. Оптимальное дыхание устанавливается автоматически в зависимости от нагрузки и состояния человека.

Для людей, страдающих сердечно-сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями, освоение дыхательных упражнений должно быть щадящим, постепенным. Форсированное освоение дыхательных упражнений с повышенной легочной вентиляцией у этих лиц может вызвать повышение артериального давления, головокружение, нарушение дыхательных функций.



Для активизации работы всех систем организма рекомендуется проводить ряд дыхательных упражнений, которые также помогут избавиться или улучшить состояние при различных заболеваниях.

## **Дыхательные упражнения, стимулирующие нервную систему**

При кислородном голодании в первую очередь страдает нервная система. Поскольку функционирование органов зависит непосредственно от нервной стимуляции, то нервное истощение ослабляет их деятельность.

Поэтому для восстановления и укрепления нервной системы предлагаем следующие дыхательные упражнения:

1. Встаньте прямо.
2. Сделайте полный вдох и задержите в себе воздух.
3. Вытяните руки прямо перед собой, не напрягая мышц, так, чтобы их слегка поддерживала нервная сила.
4. Сгибая руки в локтях, медленно отводите их к плечам, постепенно напрягая мышцы так, чтобы в них чувствовалось дрожание.
5. Затем, удерживая мышцы в напряжении, медленно распрямите руки и тут же быстро отведите кулаки назад к плечам. Это движение необходимо повторить не менее трех раз.
6. Сделайте сильный выдох через рот. Это упражнение очень хорошо стимулирует нервную систему, развивает жизненную энергию и повышает иммунитет.

## **Ритмическое упражнение для стимуляции мозговой деятельности**

Сядьте прямо, руки положите на колени. Дыхание должно быть ритмичным. Когда ритм установится, зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю и вдыхайте через левую, затем зажмите большим пальцем левой руки левую ноздрю и выдыхайте через правую. Это упражнение необходимо проделать несколько раз.

Утренние упражнения, стимулирующие защитные функции организма

### *Упражнение 1*

1. Встаньте прямо, голову поднимите вверх, распрямите плечи, соедините колени, руки опустите вдоль туловища.

2. Медленно приподнимитесь на пальцах ног, ровно вдыхая воздух носом, сделайте глубокий вдох.

3. Затем задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4. Медленно опуститесь на пятки, постепенно выдыхая воздух через нос.

5. Повторите это упражнение несколько раз, а затем сделайте очищающее дыхание.

### *Упражнение 2*

1. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища.

2. Сделайте медленный и глубокий вдох.

3. Во время вдоха слегка постучите по грудной клетке подушечками пальцев.

1. Сделайте вдох и задержите дыхание на несколько мгновений.

2. После этого сделайте очищающее дыхание.

## **Ритмическое упражнение для восстановления защитных сил организма и снятия усталости**

Лягте на спину, расслабьтесь, руки положите на солнечное сплетение (на то место, где ребра начинают разделяться). Дыхание должно быть ритмичным. Когда ритм установится, мысленно пожелайте, чтобы каждый вдох приносил в вас жизненную энергию и силу.

Мысленно представляйте, как при каждом вдохе энергия распространяется по всему вашему телу, передаваясь каждой клеточке. При каждом вдохе представляйте, как в ваш организм попадает большое количество мировой энергии. Обязательно создавайте в своем воображении картины тех процессов, о которых вы мысленно себе говорите.

С помощью этого упражнения вы сможете укрепить защитные функции своего организма. Это упражнение особенно эффективно, когда человек устал и чувствует упадок сил.

## **Дыхательные упражнения для улучшения кровообращения**

Для выполнения этого упражнения вам понадобится вспомогательное средство – палка.

1. Встаньте прямо.
2. Сделайте полное дыхание и задержите воздух при вдохе.
3. Положите палку на пол, а затем медленно нагнитесь вперед и возьмите в руки палку, крепко сжав ее в руке.
4. Палку отпустите и, распрямляясь, с медленным выдохом вернитесь в исходное положение.
5. Повторите это упражнение несколько раз и закончите очищающим дыханием.

## **Упражнение для восстановления кровообращения с помощью ритмического дыхания**

При головных болях поступайте следующим образом.

Лягте на спину или сядьте прямо. Затем начните дышать ритмично и при вдохе мысленно направляйте движение крови в ту часть тела, где кровообращения недостаточно.

Но при головных болях кровь, наоборот, необходимо оттянуть книзу, для того чтобы уменьшить кровяное давление в мозгу и избавиться от боли. Мысленно направляйте движение крови книзу до тех пор, пока вы не станете ощущать теплую струю в ногах от идущей вниз крови.

## **Упражнение для укрепления дыхательных мышц и стимуляции органов пищеварения**

1. Встаньте прямо.
2. Сделайте полный вдох.
3. Задерживайте дыхание как можно дольше, пока это не станет для вас затруднительно.
4. С силой выдохните воздух через открытый рот.
5. Сделайте очищающее дыхание.

Это упражнение можно использовать при различных нарушениях деятельности желудка и печени. Возможно, что первое время вы не сможете долго задерживать воздух, но, попрактиковавшись, обязательно добьетесь хороших результатов.

## Упражнения общеукрепляющего характера

### *Упражнение 1*

1. Сядьте прямо, распрямите плечи.
2. Выдохните, затем сделайте продолжительный вдох.
3. Во время вдоха сначала выпячивайте живот, а затем расширьте грудную клетку.
4. При выдохе вначале уменьшите объем груди, а затем втяните живот.

### *Упражнение 2*

1. Лягте на спину и совершенно расслабьтесь.
2. Сделайте глубокий вдох и на вдохе задержите дыхание.
3. При выдохе втяните живот.

### *Упражнение 3*

1. Встаньте прямо и сделайте глубокий вдох, при этом медленно наклоните голову вниз.
2. Затем выдохните воздух, медленно поднимая голову вверх.

### *Упражнение 4*

1. Ладонь левой руки положите сбоку на грудную клетку, правую руку опустите вниз. Сделайте глубокий вдох.
2. Выдохните.
3. Ладонь правой руки положите сбоку на грудную клетку, ближе к подмышечной впадине. Сделайте глубокий вдох.
4. Выдохните.

### *Упражнение 5*

1. Ходьба в среднем темпе. На три шага вдох, на четвертый – выдох.
2. Сядьте прямо, руки опустите вдоль туловища.
3. Сделайте глубокий вдох и одновременно поднимите вверх руки.
4. Затем сделайте выдох и медленно опустите руки.

### *Упражнение 6*

1. Закройте пальцем левой руки левую ноздрю и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на несколько секунд.



2. Затем сделайте выдох. Медленно поочередно вдыхайте то правой, то левой ноздрей.

*Упражнение 7* Завершите комплекс упражнений очищающим дыханием. Освоив этот несложный комплекс упражнений, переходите к более сложным. Большую помощь дыхательной системе окажут также спортивные игры и плавание.

## **Упражнение для снятия напряжения**

Если во время рабочего дня вы почувствуете слабость или усталость, то воспользуйтесь следующим упражнением.

Встаньте прямо, плечи отведите назад, руки опустите вдоль туловища. Постепенно поднимайте пятки от пола, перенося всю тяжесть тела на ступни ног.

Одновременно поднимите руки и разведите их на уровне плеч, словно крылья.

Затем сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте воздух, постепенно опускаясь на пятки и приводя руки в первоначальное положение.

Это упражнение повторите несколько раз. Оно восстановит ваши силы и бодрость, займет мало времени.

## **Упражнение для снятия напряжения лицевых мышц**

1. Сделайте неглубокий вдох, на выдохе расслабьте мышцы лица и мысленно представьте, как ваша кожа разглаживается, а морщины исчезают.

2. Затем неглубоко вдохните и выдохните через слегка приоткрытые губы.

3. При вдохе втяните щеки и с силой выдохните через приоткрытый рот.

4. На вдохе зажмурьте глаза, а на выдохе их откройте и улыбнитесь.

5. На вдохе сожмите зубы, а на выдохе расслабьтесь.

6. Неглубоко вдохните и улыбнитесь, на вдохе вытяните губы трубочкой.

Это упражнение укрепит мышцы лица и избавит от морщин. Выполняйте его не менее трех раз в день, и вы добьетесь отличных результатов.

## Упражнения при головных болях

### *Упражнение 1*

1. Сядьте прямо, в удобной для вас позе.
2. Вбери́те в себя воздух полным вдохом.
3. Задержите воздух в легких настолько, насколько сможете.
4. Медленно выпустите воздух через нос.
5. Повторите это упражнение несколько раз, но не доводите себя до утомления.

### *Упражнение 2*

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища и расслабьтесь.
2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.
3. На вдохе представьте поток приятного зеленого света, который вы вдыхаете полной грудью. Мысленно направьте поток света в лоб и затылок. Представьте, как свет заполняет каждую клеточку вашего мозга. Затем направьте световой поток в ту область головы, где сосредоточилась боль. Направьте световой поток на эту область и представьте сильную световую струю, облучающую эту часть.
4. Продолжайте ритмично дышать до тех пор, пока у вас не появится в голове ощущение теплоты.
5. Закончите это упражнение очищающим дыханием. Если вы выполняете это упражнение в помещении, включите лампу под зеленым абажуром.

## **Упражнения при заболеваниях носоглотки**

Если у вас заложен нос, попробуйте следующее дыхательное упражнение. Сначала очистите носоглотку с помощью промывания теплой кипяченой водой. Зажимая каждую ноздрю попеременно, промойте носовые ходы от скопившейся слизи. Затем выполните следующее.

1. Сядьте прямо. Голову закиньте немного назад.

2. Дышите ритмично.

3. Когда ритм установится, мысленно представьте, как с каждым вдохом в ваш организм проникает поток теплого синего цвета. Мысленно представьте, как этот свет заполняет все полости головы, лобные пазухи, носовые, челюстные. Представьте, как этот свет прочищает все пазухи носа и согревает их. Мысленно направляйте свет на больные органы с внешней стороны и изнутри.

4. После того как вы почувствуете тепло и ваше дыхание станет более легким, зажмите поочередно то одну, то другую ноздрю и сделайте несколько глубоких вдохов.

5. Закончите упражнение очистительным дыханием.

Применяя дыхательные упражнения, обязательно сочетайте фазы дыхания с движениями. Излишнее увлечение дыхательными упражнениями способствует снижению содержания углекислоты в организме, а это, в свою очередь, отражается на тонусе дыхательного центра. Могут появиться такие неприятные ощущения, как слабость, головокружение и т. д. Поэтому дыхательные упражнения обязательно должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при ровном неглубоком дыхании.

## Упражнения для больных бронхиальной астмой

### *Упражнение 1*

Сядьте прямо, плечи отведите назад, руки опустите вдоль туловища, расслабьтесь. Сделайте неглубокий вдох и задержите дыхание. Затем сделайте выдох и опять вдохните и задержите дыхание. Старайтесь выдерживать паузу как можно дольше. Подобное упражнение необходимо выполнять несколько раз в день.

*Упражнение 2* Во время приступа сядьте, положите руки на колени и расслабьте мышцы. Дышите спокойно и менее глубоко. Старайтесь уменьшить объем вдоха при сохранении частоты дыхания. Следите за своим дыханием, не делайте глубоких вдохов, сдерживайте кашель. Локализовать приступ бронхиальной астмы помогают также задержки дыхания на вдохе. Эти профилактические методы помогут справиться с бронхиальной астмой.

# Ритмическое дыхание при лечении астмы

Как правило, люди, страдающие астмой, во время приступов и вне их подвержены страхам, пессимизму и другим невротическим проявлениям. Все эти отрицательные эмоции только усугубляют болезнь.

Правильное дыхание поможет справиться и с этим.

В данном случае необходимо овладеть методикой ритмического дыхания и научиться дышать глубоко, что избавит от мучительного недуга.

Упражнение для избавления от отрицательных эмоций при астме

1. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.
3. После того как ритм установится, создайте в своем воображении картину нескончаемого потока синего света, который проходит в вас через все ваши клеточки и поры. Представьте, как этот цветовой поток идет через кости рук, затем через живот и направляется в область солнечного сплетения.
4. Продолжая ритмично дышать, мысленно представьте, как целебный свет заполняет все клеточки дыхательной системы. И с каждым вдохом все глубже проникает в ваше тело.
5. Когда почувствуете в груди тепло, мысленно проведите цветовой поток по вашему телу.
6. Закончите упражнение очищающим дыханием.

Восточные целители считают, что все болезни человеческого организма связаны с нарушением ритма дыхания, поскольку все живое в этом мире должно иметь свой определенный ритм, совпадающий с ритмом планеты и Вселенной.

Когда же человек выбивается из этого ритма, то в его организме происходят неблагоприятные изменения. Поэтому прежде всех лекарственных средств йоги используют определенные дыхательные упражнения, позволяющие вернуть человеку здоровье и продлить молодость.

## **Глава 2 «Истерическое», или «рыдающее», дыхание**

Ю. Г. Вилунасом разработаны методики «поверхностного» дыхания, позволяющие нормализовать высшую нервную деятельность и оказать быстрый купирующий эффект при обострении ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарном диабете. Хороший терапевтический эффект был получен при атеросклерозе коронарных сосудов, атеросклеротическом кардиосклерозе, раке, при определенных состояниях во время беременности.

Основные правила «рыдающего дыхания». Дышать только ртом и поверхностно. Выдох должен быть продолжительнее вдоха. Углекислого газа в крови должно быть в три раза больше, чем кислорода.

Новое – это хорошо забытое старое. В народе давно заметили, что плач снимает напряжение и усталость. Главным же является не сам плач, а дыхание. Причем дыхание не носом, а ртом.

Продолжительность одного сеанса «рыдающего дыхания» может быть от двух-трех вдохов и выдохов до одного часа. Как только выдох стал коротким ( $1/2$  с) – это сигнал прекратить «рыдающее дыхание».



## Упражнение

1. Короткий, энергичный, неглубокий вдох на всхлипывании, когда произносится звук «а» (1/2 с). При этом воздух не достигает легких.

2. Сразу же делается непродолжительный непрерывный выдох. При этом как бы произносятся звуки: «хooo», «фуу», «ффф». Вначале можете выдыхать какой-либо один звук, пока не почувствуете, что выдох становится коротким, потом, если нужно, можете перейти на другой. Выдох должен быть нерезким и продолжительным. Если вы не почувствовали неприятных ощущений, значит, сейчас у вас есть потребность в рыдающем дыхании.

3. После выдоха пауза без дыхания длится 2 с. Только после этого можно сделать следующий короткий вдох на всхлипывании «а».

## **Два вида дыхания**

Мы познакомили вас с двумя противоположными видами дыхания: глубоким полным дыханием йогов и поверхностным «рыдающим» дыханием. Ни один из этих видов дыханий не может применяться длительно. Их используют только для оздоровления организма, борясь с определенными недугами. Прежде всего каждый человек, собирающийся заняться оздоровлением своего организма, должен научиться слушать свое тело, знать его потребности. Только тогда можно легко выбрать, по какому пути оздоравливающего дыхания следует идти в данный момент времени.

Лицам, имеющим хронические заболевания бронхолегочной, кровеносной, сердечно-сосудистой систем, особенно в состоянии декомпенсации, самостоятельно экспериментировать с подбором оздоравливающего дыхания опасно.

Выбор того или иного оздоравливающего дыхания, определение времени выполнения упражнений должны быть осуществлены совместно с врачом.

Немаловажным фактором будет являться определенный психический настрой пациента. Таким образом, соединение всех трех видов энергий дает максимальный положительный эффект.

## Глава 3 Цигун

Это одна из древнейших систем психофизических упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья, лечение болезней и продление жизни. Цигун – это составная часть всех восточных единоборств. Однако он имеет и самостоятельное значение, являясь частью национальной культуры Китая.

У китайской медицины свой особый подход – она рассматривает человеческий организм как сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии с окружающей средой.

В самом человеке выделяют 12 основных систем (каналов) и 8 подсистем, которые взаимодействуют между собой по определенным законам. Существуют системы диагностики основных систем: по пульсу, биологически активным точкам, цвету лица и др., а также способы воздействия на них с учетом их взаимодействия и способности всего организма к саморегуляции.

Основная задача специалиста по восточной медицине – разобраться, в какой именно из 12 систем нарушено равновесие, а затем с помощью правил регуляции подобрать средства воздействия на эту систему. В этом смысле специалист по Цигуну является специалистом по всему человеческому организму в целом.

Способ регулирования нарушенной системы основывается на понятии «Ци» – некой энергии, которая обладает полярными качествами Инь и Ян, которая циркулирует по всем этим системам и от равномерного и правильного течения которой зависит, здоров человек или болен. Любая закупорка или шероховатость стенок энергетических каналов из-за внутреннего или внешнего воздействия приводит либо к застою, либо к возмущенному течению энергии Ци, что вызывает нарушение равновесия и, соответственно, болезнь.

Часть Ци человек получает еще в утробе матери, а другую пополняет извне в результате обмена с внешней средой в процессе жизни. Поэтому существуют две задачи:

- обеспечение достаточного количества Ци.
- равномерное течение Ци по энергетическим каналам в определенном направлении.

Из этих представлений выводится своя классификация болезней и разрабатываются методы и средства воздействия, причем те, которые ориентируются и на внутренние, и на внешние силы, а именно: иглоукалывание, прижигание, точечный массаж, психофизические упражнения, лекарственные травы и др.

Цигун-терапия – это воздействие на организм с помощью психофизических упражнений, это самоуправляемая, саморегулируемая, самоконтролируемая терапия.

Как расшифровать название «Цигун»? Ци в Цигуне означает не только вдох кислорода и выход углекислого газа, но еще вид субстанции, которая несет более ценный и сложный сигнал и энергию. Традиционная китайская медицинская теория считает, что «истинная Ци» в человеческом теле является побудительной силой его жизнедеятельности. Жизнь человека и вся его деятельность обуславливаются внутриутробной Ци и поддерживаются послеродовой Ци. Эти обе Ци действуют друг на друга и соединяются друг с другом, образуя истинную Ци для обеспечения жизнедеятельности организма.

Когда с помощью упражнений Цигуна истинная Ци начинает функционировать в человеческом теле нормально или с избытком, это означает гун, обычно называемый Гунфу по терминологии Цигуна. Гунфу – это метод укрепления Ци.

Наиболее существенный момент при выполнении Цигун-упражнений – настойчивость. Качество выполнения упражнений напрямую связано с результатами. А целью их выполнения является «выхаживание истинной Ци».

Приобретение достаточной истинной Ци означает приобретение отличного здоровья. Укрепление истинной Ци включает в себя три вида действий:

1. Вдыхание основной и жизненной Ци.
2. Поддержание спокойного психического (умственного) состояния.
3. Сохранение органов тела в гармонии.

Эти три вида действий, которые направлены на регулирование «концентрации мысли», «дыхания» и «положения», являются тремя основными факторами Цигуна.

Методы Цигун-упражнений разнообразны у различных школ. В Китае их приблизительно пять – Даосская, Буддистская, Конфуцианская, Медицинская и Боксерская. Несмотря на различия, все методы выполнения упражнений не выходят за пределы трех определенных видов – неподвижного Цигуна, подвижного Цигуна и подвижно-неподвижного Цигуна. Все три вида включают в себя тренировку ума, дыхания и положения.

Тренировка мысленных состояний включает в себя умственный даоинь (управление и возбуждение). Она требует, чтобы мысли концентрировались на одном объекте, приводя кору головного мозга в особое заторможенное состояние.

Тренировка дыхания относится к дыхательному даоинь (управление и возбуждение). Дыхательные упражнения включают в себя выдох, вдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержку дыхания.

Тренировка положения означает даоинь (управляющие и возбуждающие упражнения) посредством принятия телом различных положений, которые грубо делятся на шесть видов: ходьба, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массажирование.

Рассмотрим теперь саму систему регулирования дыхания и усиления Ци.

#### I. Самый простой метод укрепления здоровья.

Этот метод укрепления здоровья является элементарным упражнением. Сделайте шаг вперед, пяткой мягко касаясь земли. Расслабьте голову и талию, когда размахиваете руками, смотря налево и направо, как будто находясь среди цветущих кустов. Среди цветущих кустов вы прогуливаетесь медленно, с улыбкой на лице и легкостью на сердце. Дышите через нос, как дующий ветер.

Этот метод укрепления здоровья – упражнение свободного стиля.

Вы будете получать пользу от него, пока будете идти, касаясь пятками земли, удерживая требуемое состояние расслабления и покоя в положении стоя. Надавливайте языком на основание верхних зубов с улыбкой на лице, мягко поворачивайте голову и талию, размахивая руками. Когда вы овладеете искусством ходьбы, начните вдыхать и выдыхать медленно через нос.

Опишем подробно все движения.

1. В положении стоя начните упражнение с расслабления и успокоения. Шагните вперед сначала правой, а затем левой ногой, касаясь пяткой земли. При движении ноги держите на ширине плеч, как в положении стоя.

2. Продвигаясь вперед, идите так, как вы обычно ходите, не размахивайте слишком руками, будьте естественными.

3. Руки двигаются с поворотом талии.

4. Поворот талии управляется поворотом головы.

5. Вдыхайте и выдыхайте через нос.

6. Будьте сдержанными, счастливыми и расслабленными. Представьте, что вы прогуливаетесь в цветущем саду, смотря налево и направо. Поэтому на вашем лице должна быть улыбка – она тоже является видом Цигун-техники.

II. Метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом.

Этот метод является подготовительной ступенью системы регулирования дыхания и усиления Ци. Сделайте шаг правой ногой, касаясь пальцами земли, а затем поставьте ее плоско на землю. Поднимите пальцы, оставив пятку на земле. С кистями рук, слегка поднятыми и обращенными друг к другу, взмахните левой рукой налево-наружу, за ней следует правая рука. В то же самое время при повороте справа налево шея ведет талию, а талия ведет руки при их размахе.

Вдохните дважды через нос, в то время когда правая ступня стоит плоско на земле, и выдохните один раз, в то время когда левая ступня поднимается. Вдыхание и выдыхание через нос называется методом короткого быстрого дыхания.

Переместите вес тела на правую ступню после дыхания. Когда тело будет полностью расслаблено, поставьте левую ступню и распределите вес равномерно на обе ступни с руками, машущими естественно. Это первая часть метода короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом. Прodelайте его 9 раз с правой ногой впереди. Затем выдвиньте левую ногу вперед и возвратитесь в положение расслабления и успокоения в положении стоя, прodelайте три раза упражнение – открытие и закрытие.

После этого сделайте шаг левой ногой и начните выполнять короткое быстрое дыхание с неподвижным шагом в левую сторону. Принцип тот же. Опишем теперь подробно все движения.

1. Начните метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом, когда руки опущены вдоль туловища. Сделайте шаг правой ногой и поставьте ее плоско сразу же после того, как пальцы коснулись земли, затем поднимите пальцы ноги вверх.

2. Поверните естественно туловище налево, переместив вес тела на левую ногу.

3. Опустите слегка таз и нижнюю часть талии с ногой, стоящей сзади согнутой, и ногой, стоящей впереди расслабленной, поверните талию направо. Двигайте руками вправо до тех пор, пока левая рука не достигнет средней линии, а правая рука не достигнет правой стороны бедра. Поверните голову направо. Вы должны так же смотреть направо.

4. Поверните талию влево и переместите вес тела слева направо. Двигайте обеими руками справа налево, пока левая рука не достигнет левого бедра, а правая рука не достигнет середины, поверните голову справа-вперед-налево с глазами, смотрящими в том же направлении.

5. Переместите вес слева на правую пятку, вдохните дважды через нос, поставьте правую ступню плоско и поднимите вверх левую пятку, согните ногу, стоящую впереди, и расслабьте ногу, стоящую сзади (теперь правая кисть достигает середины). Выдохните один раз через нос.

6. Взмахните обеими кистями рук направо, сдвиньте вес на правую ногу и поднимите опять носок правой ноги. Это конец первого круга. Прделайте это упражнение 9 раз с правой ногой впереди.

7. Сделайте левой ногой полшага вперед, встаньте на обе ступни плоско.

8. Сделайте три открытия и закрытия. Для этого поверните кисти рук тыльными сторонами друг к другу. Двигайте их в стороны к бедрам с ладонями, обращенными наружу. Это называется «открытый вид». При этом направьте пальцы вперед (мизинец поперек большого пальца) до тех пор, пока они не выйдут за границы бедер. Поверните ладони, согнутые дугой, внутрь с большими пальцами, поднятыми вверх, и мизинцами, опущенными вниз, двигайте кисти рук внутрь к центру тела до тех пор, пока пальцы обеих кистей не встретятся. Это называется «закрытый вид». Повторите три раза.

9. Выдыхайте, когда «открываете», и вдыхайте, когда «закрываете». Выдыхайте через рот при «открытии», а вдыхайте через

нос при «закрытии».

10. Когда упражнение «три открытия и закрытия» окончено, сделайте шаг левой стопой и начните выполнять метод короткого быстрого дыхания с неподвижным шагом в левую сторону 9 раз. Метод выполнения тот же, хотя направление противоположное.

11. Когда упражнение закончено, сделайте правой ногой полшага вперед и затем три открытия и закрытия. Переходите к следующей системе Цигунупражнений.

III. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек.

Укрепление функции почек – основная система упражнений, которая усиливает Ци и субстанцию жизни. Сосредоточьте мысль на поднятых пальцах ног. Вдохните дважды на один шаг и выдохните один раз на другой, втягивайте и посылайте воздух, подобно дующему ветру. Голова управляет поворотом талии, а руки движутся с движением талии. Этот метод требует ходьбы со скоростью 60 шагов в минуту.

Теперь подробное описание всех движений.

1. Начинайте упражнение с шага правой ногой, пальцы подняты, пятка касается земли.

2. Когда делаете шаг левой ногой, также поднимите пальцы ног и коснитесь земли пяткой.

3. Поверните голову справа-прямо-налево, как веер.

4. Делайте упражнение с открытыми глазами.

5. Талия поворачивается с поворотом головы. Бедра не поворачиваются.

6. Поворот талии приводит в движение руки. Когда делают шаг правой ногой, левая рука движется вниз к дань-тянь от подложечной ямки, а затем в направлении левого бедра. Правая кисть движется справа в направлении средней линии туловища, а также и подложечной ямки с ладонями, повернутыми к телу. Переместите вес тела с левой ноги на правую.

7. Когда делаете шаг левой ногой, двигайте правую кисть от подложечной ямки в направлении дань-тянь, а затем в направлении правого бедра. Перемещайте левую кисть с левой стороны в направлении подложечной ямки в середине туловища. Переместите вес тела с правой ноги на левую.



8. При движении рук максимальный угол между каждой рукой и корпусом не должен превышать 60°.

9. Когда делаете шаг правой ногой, вдохните дважды через нос и выдохните через нос один раз, когда делаете шаг левой ногой.

10. Во время упражнения сосредоточьтесь на пальцах ног, с тем чтобы пятка могла коснуться земли мягко и спокойно, что поможет избежать боли. Если сосредоточиваться на пятке, то это может вызвать боль.

11. Когда вы научитесь ходить, но не можете прийти в спокойное состояние при выполнении упражнения, воспользуйтесь методом слушания дыхания, то есть прислушивайтесь к звукам вдоха и выдоха через нос, с тем чтобы избавиться от посторонних мыслей.

12. Другой способ вхождения в спокойное состояние. При взгляде в трех направлениях смотрите таким образом, чтобы все казалось неясным, как будто вокруг вас ничего нет и вы не можете ничего увидеть, хотя и смотрите.

13. При ходьбе держите ступни на ширине плеч, как в положении стоя, и продвигайтесь вперед по S-образной линии, но ступни держите параллельными.

IV. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, селезенки и почек.

Основная техника этого метода та же, что и метода укрепления почек. Но есть и различия, которые мы рассмотрим при подробном описании всех движений.

1. Сделайте шаг правой ногой с кистями рук, движущимися в том же самом положении. После двукратного вдыхания через нос сделайте шаг левой ногой. При шаге левой ногой коснитесь земли носком вместо пятки.

2. Когда пальцы коснутся земли, обе кисти находятся на левой стороне тела с пальцами, согнутыми, как будто они что-то схватили. Большие и указательные пальцы трут друг друга в точках шао-шан (корневое ложе ногтя внешней части большого пальца) и шан-ян (корневое ложе ногтя внутренней части указательного пальца).

3. Выдохните через нос, когда пальцы касаются земли, и потрите пальцы друг о друга.

4. Опустите пятку левой ноги сразу после того, как ее носок коснется земли, и вдохните дважды через нос.

5. Носок правой ноги касается земли с кистями рук, находящимися с правой стороны тела, и пальцами, трущими точки шао-шан и шан-ян. Тем временем выдохните через нос.

6. Опустите правую ногу на пятку. Вдохните дважды через нос. Продолжайте, повторяя это. Подходящий темп ходьбы – 50–60 шагов в минуту.

V. Метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца.

Здесь будут представлены два метода укрепления сердца. Первый легче по исполнению, а второй полезен с точки зрения циркуляции жизненной энергии. Каждый метод имеет свои собственные характеристики, и оба дают замечательный эффект. Оба метода имеют четыре последовательных шага.

Теперь подробное описание движений при первом методе.

1. Этот метод основан на методе укрепления почек. Четыре шага составляют один цикл. Вдохните на первом шаге, вдохните опять на втором шаге, выдохните на третьем шаге (все через нос), задержите дыхание на четвертом шаге.

2. Первый шаг начните с правой ноги и вдохните, когда ее пятка касается земли, начните второй шаг левой ногой и вдохните, когда ее пятка касается земли. На третьем шаге правой ногой выдыхайте, когда ее пятка касается земли. Задержите дыхание на четвертом шаге. Далее повторяйте все снова.

3. При задержке дыхания на четвертом шаге, когда обе руки находятся на левой стороне тела, точка чжун-чун среднего пальца касается точки лао-гун ладони. Если вам трудно коснуться точки лао-гун, вы можете коснуться любой точки ладони.

4. Кроме касания точки чжун-чун, на четвертом шаге движение кистей такое же, как и в методе укрепления почек, темп движения меньше, угол между руками и корпусом ограничивается приблизительно 30°. Темп шагов – приблизительно 45 в минуту.

5. Сердце должно быть спокойным, а ум – уравновешенным.

Теперь подробно опишем движения для второго метода. Основанный на методе укрепления почек, этот метод также состоит из четырех шагов.

1. Вдохните последовательно дважды через нос, когда делаете шаг правой ногой.

2. Вдохните дважды через нос, когда делаете шаг левой ногой.

3. На третьем шаге правой ногой выдохните дважды через нос.

4. На четвертом шаге левой ногой выдохните один раз и затем задержите дыхание.

5. При задержке дыхания на четвертом шаге коснитесь точки лао-гун ладони точкой чжун-чун среднего пальца.

6. При выполнении упражнений необходимо иметь счастливый ум и легкое сердце. Сердечная энергия поднимается слегка вверх при вдохе и опускается немного вниз при выдохе.

7. При вдохе втягивайте воздух мягко, порция за порцией. Вдыхайте мысленно через дань-тянь, избегая громких звуков.

Точка чжун-чун находится на кончике среднего пальца на 0,3 см от ногтевого ложа.

Точка лао-гун находится в середине ладони и определяется таким образом: при сгибании пальцев в кулак промежуток между третьим и четвертым пальцами укажет точку.

Точка шао-шан находится на концевой фаланге большого пальца на 0,3 мм кнаружи от ногтевого ложа (основания ногтя) большого пальца.

Точка шан-ян находится у корня ногтя указательного пальца кнаружи на 2 мм.

Средний энергетический центр дань-тянь расположен на уровне точки цихай (это приблизительно на 3 см ниже пупка).

## Глава 4 Дыхание по методике П. Брэгга

С точки зрения П. Брэгга, здоровое состояние организма есть равновесие в нем всех веществ и энергии, полученных из природы. Такое равновесие официальной медициной называется гомеостазом. По Брэггу, для нормальной жизнедеятельности человеку требуется лишь сохранять равновесие в соотношении своих естественных, природных начал, которые принимают вид витаминов, микроэлементов и прочих биологически активных веществ. Состав и соотношение значимых веществ есть величина постоянная. Любое нарушение этой величины приводит к осложнениям и болезням.

Дыхание является важным фактором здоровья, потому что с его помощью осуществляется взаимодействие человека с таким «доктором», в представлении П. Брэгга, как воздух. Главные физические упражнения, которые предлагает Брэгг, проводятся исключительно на свежем воздухе. Объясняется это очень просто: человек не может жить без содержащегося в воздухе кислорода более 5 мин, поэтому его количество должно постоянно обновляться, дабы не приводить организм к глубокой интоксикации метаболитами. Между тем способ дыхания может быть неверным, содействующим накоплению токсичных метаболитов.

По Брэггу, правильным можно назвать только дыхание в позе с распрямленными плечами, когда грудная клетка имеет возможность расширяться, забирая достаточную порцию кислорода и выдыхая полностью накопившийся в легких углекислый газ. Дыхательные упражнения – особая составная часть физических упражнений в системе Брэгга. Создатель системы сам проделывал эти упражнения во время вечерней пешей прогулки, следовавшей по его расписанию после ужина. В основном они сводятся к освоению техники непосредственного управления процессами метаболизма в организме. Эта техника позволяет выводить весьма опасные для здоровья токсины из организма и обогащать ткани и живые клетки кислородом.

Принципиально важным в данной технике считается нормирование количества потребления кислорода с целью последующего снижения числа дыхательных движений грудной

клетки в минуту. Достигнутый в процессе долгосрочных наблюдений за потребностью в кислороде оптимальный режим дыхания будет поставлять организму максимально возможный объем живительного кислорода при минимуме дыхательных движений грудной клетки. Такой режим можно назвать мягким, или щадящим, потому что он не нагружает мышцы грудной клетки и собственно легочную ткань ради бесполезных мизерных порций кислорода.

Легочная ткань представляет собой чрезвычайно слабую субстанцию нашего организма по причине своей повышенной пористости. Пористость ткани легких обусловлена присутствием внутри ее массы разветвленной сети отходящих от бронхов альвеол, заканчивающихся альвеолярными пузырьками, тоже многочисленными, которые выполняют функцию природных камер воздухообмена. Легочная ткань, помимо того, пронизана капиллярами – микроскопически малыми кровеносными сосудами, опутывающими альвеолярные пузырьки, поскольку из них через капилляры происходит захват эритроцитами кислорода. Преследуя цель снизить нагрузку на столь непрочную ткань, природа создала особый защитный механизм. Сущность этого механизма сводится к следующему.

Межреберные мышцы, сокращаясь, раздвигают реберные кости, из которых состоит грудная клетка, результатом чего является увеличение объема грудной полости. Грудная полость выстлана изнутри так называемой пристенной плеврой. Собственно легкие помещены в своеобразный пленочный мешок, называемый легочной плеврой. Между легочной и пристенной плеврой поддерживается определенное давление, которое всегда имеет величину ниже атмосферного. При расширении пристенной плеврой, следующей за грудной клеткой, медленно расширяется прилипающая к этой пленке под воздействием низкого внутреннего давления легочная плевроа. И только вслед за расширяющейся легочной плеврой начинает менять объем легочная ткань, в результате чего в легкие засасывается воздух.

Данный механизм блестяще справляется со своей задачей, предохраняя легкие от спонтанных повреждений, спровоцированных постоянными и различающимися по силе и интенсивности перепадами давления внутри грудной полости. Тем не менее не подлежит сомнению тот факт, что дыхательные движения таят в себе опасность

переутомления грудных мышц и износа плевральных пленок, а вслед за ними и легочной ткани. Естественно, таковой износ проявится в механических повреждениях, но усталость и изношенность тканей всегда приводит к нарушениям обмена веществ в них, а стало быть, к нарушениям равновесия веществ и накоплению токсинов.

Из всего вышесказанного напрашивается единственно возможный вывод: чем чаще дышит человек, тем меньше он живет. Нерациональная нагрузка постоянно угнетает легкие и провоцирует болезненные процессы и нарушение обмена во всем теле. Метод рационального дыхания заключается в глубоком равномерном совершении дыхательных движений. Добиться равномерного дыхания можно через ежедневные тщательно спланированные дыхательные упражнения, наблюдения за собственным телом и самоконтроль.

## Глава 5 Дыхание и плавание

Давно известно, что вода чрезвычайно благотворно влияет на здоровье человека, на его работоспособность и настроение. Под влиянием систематических занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, органов пищеварения.

Плавание также развивает органы дыхания. Естественно, что процессы обмена и экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы при тренировках, требующих особой выносливости, зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом.

Это будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость. Кроме того, при большинстве способов плавания рот и нос находятся относительно долгое время в воде, и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода.

Иными словами, давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох, и в результате укрепляются мышцы органов дыхания. Существуют различные виды плавания. Один из них – кроль на груди и на спине. Именно он способствует укреплению дыхательной системы. Поэтому особенно рекомендуется людям с проблемами дыхательной системы.

Кроль на груди. Пловец лежит на поверхности воды в вытянутом положении. Лицо опущено в воду так, чтобы уровень воды находился примерно у верхней части лба. Ноги при этом работают вверх-вниз, обеспечивая устойчивое горизонтальное положение тела. Руки попеременно выполняют гребок спереди – назад под туловищем, а затем по воздуху проносятся в исходное положение.

Когда одна рука входит в воду чуть дальше головы, другая заканчивает гребок у бедра. Интенсивный вдох выполняется через рот при повороте головы в сторону в начале выноса одной из рук над

водой. После этого пловец опускает лицо вниз и делает выдох в воду через рот и нос.

Различают несколько вариантов этого стиля плавания – шестиударный, четырехударный, двухударный и безударный в зависимости от темпа работы ног в каждом цикле движения руками. Вообще, техника плавания кролем имеет много общего с техникой плавания кролем на спине. Это в первую очередь относится к попеременным движениям рук и ног, движению руки над водой и «глизсирующему» положению тела в воде. При плавании кролем на груди голова слегка приподнята, так что брови пловца находятся на уровне поверхности воды, что вызывает некоторый прогиб тела пловца в пояснице. При плавании таким способом ступни ног несколько больше развернуты внутрь при движении ноги вниз, чем при плавании кролем на спине. Это увеличивает ударное действие стопы. При движении вверх нога вплотную приближается к поверхности воды, но не выходит на поверхность.

Полная координация движений и дыхания при плавании кролем на груди достигается так же, как при плавании кролем на спине в шестиударном ритме, то есть на каждый полный цикл движения руки приходится шесть ударов каждой ногой: три удара вверх и три удара вниз. Однако есть и некоторые отличия. Например, в тот момент, когда левая рука находится в воде прямо перед плечом, правая проходит под водой приблизительно под правым плечом. Когда левая рука под водой достигнет уровня левого плеча, правая с сильным отталкиванием выходит из воды и двигается вперед.

Дыхание должно полноправно входить в общую координацию движений, обеспечивая организму регулярную доставку кислорода и вывод отработанного воздуха. В то же время чрезвычайные повороты головы должны как можно меньше мешать движению. При выдохе голову следует держать в воде прямо на воображаемой продольной оси тела.

Для вдоха голову поворачивают в сторону, чтобы рот показался над поверхностью. Однако не следует чрезмерно поднимать голову вверх или наклонять к плечу, т. е. вращение должно производиться вокруг воображаемой продольной оси. Если голову поворачивают влево, выдох делается в то время, когда левая рука выполняет гребок под водой.



Выдох по возможности должен быть закончен в тот момент, когда заканчивается фаза нажима рукой. В момент отталкивания рукой голову надо повернуть в сторону, а когда рука двигается по воздуху, следует выполнить глубокий вдох. В момент входа руки в воду перед плечом лицо уже опущено в воду.

Кроль на спине. В принципе, это тот же кроль, только пловец лежит на воде не на груди, а на спине, лицом вверх, что значительно облегчает дыхание. При таком плавании плечи слегка приподняты, подбородок немного опущен на грудь. Ноги выполняют попеременные движения снизу вверх и сверху вниз.

Гребковые движения могут выполняться прямой рукой или согнутой. Для новичков, разумеется, удобен первый вариант. Согласованное движение рук и ног зависит от темпа работы.

Плавание на спине осуществляется главным образом при помощи поочередных движений руками и ногами. Эффективность двигательных импульсов для продвижений и для создания динамической подъемной силы наиболее высока в том случае, когда вытянутое тело пловца принимает в воде т. н. «глиссирующее» положение, т. е. плечи лежат несколько выше спины, голова слегка наклонена к груди. Однако слишком большой наклон головы нежелателен, т. к. это может привести к «сидячему» положению в воде. Во время движений ногами двигательный импульс должен идти от мышц бедра и распространяться затем на всю ногу, до пальцев. При чередовании импульсов движений удар вниз производится прямой ногой. При ударе ноги вверх сначала наблюдается легкое сгибание ее в колене.

Затем, при достижении верхней точки, нога выпрямляется. После того как движение в тазобедренном суставе уже закончено, голень и стопа продолжают движение вверх. Для увеличения удара стопы слегка повернуты внутрь. В верхней точке удара большие пальцы ног выходят на поверхность воды.

При движении руками каждая из них в непрерывном и ритмичном чередовании выполняет подтягивающие и отталкивающие движения, которые и сообщают телу пловца двигательный импульс вперед. После этого рука выполняет движение над водой и возвращается в исходное положение для последующих движений. В то время как одна рука выполняет гребок, другая как можно более расслабленно двигается по

воздуху и входит впереди плеча, параллельно воображаемой продольной оси тела.

Необходима полная координация движений рук, ног и дыхания при плавании на спине. При этом большую роль играет регулярное дыхание, т. к. оно снабжает организм свежим кислородом и выводит использованный воздух. Поскольку при плавании на спине голова для вдоха не поворачивается, дыхание не представляет серьезных трудностей. Лучше всего согласовывать его с движением одной руки: выдох – во время движения рук под водой, вдох – при движении руки по воздуху.

## Глава 6 Закаливание воздухом

Для того чтобы закалить свой организм, вы можете также прибегнуть к помощи обыкновенного воздуха, который мы постоянно используем для дыхания. Воздействие воздуха на организм человека очень велико.

Всем известно, что живой организм не может вести свое существование без постоянного процесса дыхания. Во-первых, вдыхаемый воздух пополняет организм необходимыми ему веществами, такими как кислород, аэроионы, фитонциды и другие. Во-вторых, при выдохе из организма выводятся вредные газы и вещества. В-третьих, под воздействием свежего воздуха в организме происходят важные физиологические изменения. К ним относятся учащение и углубление дыхания, активизация обмена веществ, стабилизация работы сердца.

Самым полезным для организма является зимний морозный воздух, т. к. в нем практически отсутствуют микроорганизмы, способные вызвать какое-либо заболевание.

Но начинать закаливание воздухом нужно опять-таки уже летом. В теплое время года вы можете приучить себя к прогулкам перед сном, когда жара уже спала, а воздух стал прохладным. Особенно ценными летом являются прогулки по лесу или вблизи открытых водоемов. В этих местах, где растет большое количество зеленых растений, воздух особенно насыщен кислородом, необходимым любому живому организму.

С приходом осени не стоит прекращать закаливание воздухом. Наоборот, это самое подходящее время для того, чтобы продолжить укрепление иммунной системы своего организма. Осенью, во время сухих, безветренных дней совершайте пешие прогулки на воздухе. А еще лучше катайтесь на велосипеде или роликовых коньках.

В зимнее время прогулки на свежем воздухе особенно полезны. Но даже они имеют свои особые правила. С приходом зимы и резким понижением температуры воздуха организму приходится перестраиваться и привыкать к новым условиям функционирования. Вы можете помочь ему – а в конечном счете и себе самому –

приспособиться к этим условиям. Для этого совершайте ежедневные прогулки на свежем морозном воздухе.

В первое время пребывание на холодном воздухе не должно превышать 10–15 мин. Каждый день продлевайте время прогулки на 5 мин 1,5–2 ч на свежем воздухе должны стать целью, к которой мы рекомендуем вам стремиться.

К закаливанию воздухом мы можем отнести сон с открытыми форточками и окнами. Но прежде чем спать всю ночь в помещении, в которое проникает морозный воздух, проветривайте спальную комнату перед сном в течение 10 мин. И только после того как ваш организм привыкнет к этой процедуре, оставляйте открытой форточку на всю ночь. Первоначально спать зимой с открытой форточкой нужно под одеялом. Но постепенно его надо заменять на более легкое, в конечном итоге отказавшись от любого покрывала.

Закаливание воздухом, грамотно проводимое, не может причинить вреда и не имеет противопоказаний. Но проводить его нужно очень аккуратно, придерживаясь рекомендуемых правил и советов. Эксперименты с организмом не терпят небрежностей, поэтому укрепление иммунитета (в частности, с помощью воздуха) желательно проводить под присмотром врача или специалиста в области традиционного закаливания.