

Ольга Дан

Дыхательные методики для стройности. Выдыхаем лишние килограммы



Вместо предисловия

«Дышите глубже – вы взволнованы!», – так успокаивал женщин Остап Бендер. В его словах была своя сермяжная правда. Как мы дышим, когда волнуемся? Учащенно и неровно. Действительно, глубокие вдохи и выдохи помогают успокоиться, нормализуют давление и вообще действуют умиротворяюще. Немногие знают, что с помощью дыхания можно не только успокоиться, но и похудеть. Вы наострили уши? Естественно! Похудеть – это мечта любой девушки и женщины, даже если она не отягощена лишними килограммами. Дыхание – это, пожалуй, самый естественный и полезный похудательный метод, с помощью которого вы сможете не только скинуть лишние килограммы, но и оздоровить весь организм.

Я не стала изобретать велосипед и выдумывать псевдоновые дыхательные техники. Почти все придумано до нас, дорогие мои читательницы. Я всего лишь изучила эти техники, попробовала их на себе и теперь смело могу познакомить вас с самыми лучшими и действенными.

Прежде чем мы изучим с вами дыхание йогов, велнес-дыхание, пилатес-дыхание, рыдающее дыхание, давайте с вами вспомним о том, что мы – женщины. Нет, не ломовые лошади, а именно женщины. Что для этого нужно? Нужно раскрыть и освободить наши женские чакры.

Вы готовы? А теперь, как говорили нам в школе: «Делай раз, делай два, делай три!»

Упражнение № 1

Сядьте прямо, закройте глаза. Правую руку положите на живот, левую – на противоположную грудь. Выдохните воздух. Вдохните через нос как можно больше

воздуха. Следите на вдохе за тем, чтобы рука на животе не двигалась, а рука на груди, напротив, активно поднималась. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните воздух через нос.

Упражнение № 2

Расположитесь в удобной для вас позе, выпрямите спину. Вдохните воздух глубоко через нос, задержите дыхание на 10 секунд и резко выдохните остатки воздуха через рот. Постепенно доведите задержку дыхания до 30 секунд.

Упражнение № 3

Сядьте прямо или лягте на спину, закройте глаза. Дышите в течение минуты бесшумно носом в следующем ритме: секунда – вдох, секунда – выдох. Следите за тем, чтобы живот при этом оставался неподвижен.

Упражнение № 4

Лягте на спину. Сделайте полный глубокий вдох носом, слегка приподнимая при этом и грудь и живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдохните воздух. Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение № 5

Сядьте прямо, закройте глаза. Правую руку положите на живот, левую – на правую грудь. Сделайте полный выдох через рот. Медленно вдыхайте воздух носом, надувая при этом живот. Задержите дыхание на 2–3 секунды и медленно выдохните через рот, «сдувая» постепенно живот.

Что? Вы почувствовали легкое головокружение? Это в вас проснулась женщина! А теперь мы с вами начнем выдыхать лишние килограммы и калории.

Часть I

Йоготерапия на страже стройной фигуры

В этой части:

- Дыхательная гимнастика
- Пранаямы для похудения
- Очистительные процедуры

Татьяна Игнатьева – автор популярных книг по йоге. Много лет тому назад Татьяне пришлось пережить критический момент: ей был поставлен диагноз заболевания, которое и сейчас считается неизлечимым. Предстояла сложная операция, не дававшая гарантии полного избавления от тех страданий, которые доставляла болезнь. Перепробовав разные способы лечения, в том числе и гормональные, Татьяна чудом оказалась в группе здоровья, в которой люди занимались хатха-йогой.

Через два месяца занятий женщины в группе и у себя дома лечащий врач, осмотрев ее, пришел к выводу, что случилось чудо: опухоль «пропала». Состояние Татьяны улучшалось с каждым месяцем, вскоре болезнь, мучившая женщину более пяти лет,

отступила.

Татьяна Игнатьева решила поделиться с людьми своими знаниями и открытиями. Она пришла работать в школу в качестве социального педагога, организовала занятия с детьми и учителями. Параллельно стала работать валеологом в детском саду. Затем ее пригласили работать инструктором ЛФК в Детский консультативно-диагностический центр, где Татьяне пришлось заниматься уже конкретными нарушениями, особенно опорно-двигательного аппарата. Врачи центра заинтересовались ее методикой, быстро дающей положительные результаты, и предложили ей проводить занятия с ними.

Два раза Татьяна ездила в Индию. Первый раз – чтобы проверить истинность воспринятого когда-то учения, правильность выполнения асан, их последовательности, возможность включения в занятия динамических упражнений. А через шесть лет поехала на родину хатха-йоги, чтобы изучить новые направления, не только общеоздоровительные, но и лечебные. Неустойчивой исследовательнице удалось найти центр йога-терапии на берегу Аравийского моря в городе Пондичери, которым руководил доктор Ананда.

Первая книга Татьяны Игнатьевой «Хатха-йога для детей и взрослых» вышла в 2001 году. Она выдержала три издания.

Вторая книга, «Практическая хатха-йога для детей», вышла в 2002 году. В ней отражен многолетний опыт Татьяны в работе с детьми.

В последние годы Татьяна активно сотрудничает с издательством «Питер», которое выпустило ряд ее увлекательнейших книг по йоге. Женская читательская аудитория особо отметила книгу «Йога – искусство быть стройным», с некоторыми выдержками из которой вы сейчас и познакомитесь.

Осталось добавить, что Татьяна Игнатьева готова к сотрудничеству и оказанию помощи в рамках своей компетенции. С этим удивительным автором можно связаться по e-mail: IgnatjevaT@yandex.ru.

Дыхание йогов – залог успеха в борьбе с калориями

Доктор Свами Шивананда при лечении избыточного веса большое внимание уделяет правильному дыханию и специфическим дыхательным упражнениям. 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, наше 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 мы сердиты, находимся в крайнем раздражении, в организме вырабатывается адреналин, гормон коры надпочечников. Этот гормон готовит организм к отражению опасности: «борьба или бегство». Если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, то есть 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, например пробежаться, что не всегда бывает 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 1 минуте. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох – это один дыхательный цикл. Дышите спокойно, как вы обычно дышите, считайте про себя: вдох – выдох 1, вдох – выдох 2 и т. д. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. У йогов, например, обычно их 4–6.

Геронтологи – ученые, которые занимаются проблемами старения организма и долголетия, – выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких.

Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков – альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает за счет этого максимальный объем кислорода. Максимальное потребление кислорода тканями организма является главным показателем здоровья индивида, а также эволюционной видовой характеристикой. Чем выше на эволюционной ступени развития находится данный вид, тем выше максимальное потребление кислорода. Внутри вида, как мы уже говорили, этот показатель служит качественной и количественной характеристикой здоровья.

Чтобы повысить этот показатель, нужно тренировать дыхательную систему. В Индии есть специальная наука Пранаяма (искусство управлять дыханием), в практике которой имеется множество дыхательных упражнений. Одно из таких упражнений мы постараемся освоить. Называется эта Пранаяма «Полное дыхание йогов». Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыхание и верхнее, или ключичное, дыхание.

Виды йоговского дыхания

//-- Диафрагмальное, или брюшное, дыхание --//

Лягте на пол, потянитесь в позу трости. Руки положите вдоль туловища. Сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Теперь положите ладони 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 при выдохе – опускается. Вдох и выдох делать как можно медленнее. Повторить 6–8 раз.

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. Диафрагма при таком дыхании укрепляется, а она является, как известно, нашим вторым, венозным, сердцем.

//-- Среднее, или грудное, дыхание --//

Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Положите руки на среднюю часть грудной клетки и сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра. После вдоха – плавный выдох, во

время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.

С помощью этого дыхания осуществляется массаж органов, прилегающих к диафрагме, хорошая вентиляция средних долей легких; оно полезно при сердечных заболеваниях.

//-- Верхнее, или ключичное, дыхание --//

Оно 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.

Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

//-- Полное дыхание йогов --//

Руки положите вдоль туловища. Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опускается живот, затем средняя часть грудной клетки и, наконец, ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха – одинаковая. 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, повышении давления и т. д.

Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, а также все простудные заболевания. Выбатывает правильное дыхание (во всех упражнениях вдох и выдох вы должны выполнять исходя из техники полного дыхания). Такое дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам, полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

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.

Дыхательные упражнения для похудения

//-- Упражнение № 1: «Враджана-пранаяма» --//

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 держать прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в ритме с шагами.

Как выполнять

1. Сделать вдох на четыре счета, затем, не задерживая дыхания, – выдохнуть, считая до 6. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха также не удастся.
2. По мере усвоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до 6 и выдох – до 8.
3. Затем вдох должен быть удлинен до 8, выдох – до 12.

Примечание

Единственное условие – никакой поспешности в освоении. Критерий корректности в оценке своих возможностей – ощущение комфортности дыхания. В течение нескольких недель тренироваться в выполнении Ваджасана-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 увеличивать длительность до 9, 12 минут и т. д. Постепенно вся прогулка окажется «охваченной» практикой Ваджасана-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.

//-- Упражнение № 2: «Сахаджа-пранаяма-1» --//

Цели упражнения

- Укрепить легкие, сердце.
- Излечить ревматизм рук и ног.
- Препятствовать возникновению простудных заболеваний.

Как выполнять 1-й вариант

1. Лежа в позе Шавасана (рис. рис. далее), с медленным вдохом поднять прямые руки вверх и медленно опустить их на пол за головой.



2. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение.

3. Повторять упражнение в течение 1 минуты.

Как выполнять 2-й вариант

1. Лежа в позе Шавасана, с медленным вдохом поднять правую ногу до вертикального положения. Колено не сгибать, стопа не напряжена.

2. На выдохе – опустить ногу. Затем то же самое выполнить левой ногой.

3. Повторять упражнение в течение 1 минуты.

4. Закончив упражнение, отдыхать в позе Шавасана в течение 1 минуты.

//-- Упражнение № 3: «Сахаджа-пранаяма-2» --//

Цели упражнения

- Устранить дефекты легких.
- Вывести из организма все нечистоты и даже туберкулезные палочки.
- Способствовать укреплению желудка и печени.
- Препятствовать возникновению аллергических заболеваний.

Как выполнять

1. Сесть в позу «Алмаз» (см. рис. далее).



2. Выполнить легкую Мула-бандху (нижний замок) и Вайю-набхи-мудру.

3. Медленно вдыхать носом до полного наполнения легких (ощущение «распирания» грудной клетки), затем медленно выдыхать через рот. Повторять в течение 2–3 минут.

Примечание

Мула-бандха, или нижний замок, выполняется следующим образом: сидя в позе «Алмаз», сделать глубокий вдох и сократить мышцы ануса и промежности, а на выдохе – расслабить мышцы. Повторять эту бандху можно сколько угодно раз, чем больше, тем лучше. Это упражнение рекомендуют делать своим пациентам проктологи. Мула-бандху можно делать стоя или лежа, в общем, в любом положении и в любой ситуации, даже когда вы стоите на остановке или в очереди: никто этого не заметит.

Вайи-набхи-мудра – это касание кончиком языка твердого неба над верхней десной. Эта мудра удерживается во время любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка.

//-- Упражнение № 4: «Сахаджа-пранаяма 3» --//

Цели упражнения

- Устранить несварение.
- Нормализовать обмен веществ.
- Уменьшить отложение жира на животе.
- Тонизировать половые органы.

Как выполнять

1. Принять любую медитативную позу (например, «Алмаз»), полностью выдохнуть, выполнить Уддияну-бандху с Джаландхарой-бандхой.

2. Задержать дыхание, насколько возможно, не вызывая перенапряжения.

3. Глубоко вдыхая, отпустить бандхи.

4. Повторять упражнение в течение 2–3 минуты.

Примечание

Уддияна-банха, или средний замок, выполняется втягиванием живота за счет подтягивания диафрагмы вверх. Можно делать стоя, а также в одной из сидячих медитативных поз. Выполняется только на пустой желудок. С техникой выполнения этой бандхи вы познакомитесь в разделе «Гармонизирующий комплекс».

Джаландхара-банха, или верхний замок, – это горловой замок. Выполняется следующим образом: в положении сидя или стоя выпрямить спину, потянуть макушку головы вверх и опустить подбородок, прижав им яремную выемку. Голову при этом не опускать, шея

остается выпрямленной. Обычно эту бандху делают на задержке дыхания после выдоха.
/-- Упражнение № 5: «Сахаджа-пранаяма-4», или Шитали-пранаяма, – охлаждающее дыхание --//

Цели упражнения

- Очистить кровь.
- Препятствовать возникновению кожных заболеваний.

Как выполнять

1. Принять любую медитативную позу (например, «Алмаз»).
2. Сложить губы в трубочку и просунуть в отверстие кончик языка.
3. Выполнить очень легкую Мула-бандху и полностью выдохнуть через нос.
4. Медленно вдыхать ртом сквозь просвет вокруг кончика языка.
5. Задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть через нос.
6. Снова сделать вдох ртом и выдох носом. Повторять в течение 3–4 минут.

Противопоказания

В зимние месяцы практиковать эту Пранаяму следует с большой осторожностью. Тот, у кого есть склонность к простудным заболеваниям, не должен практиковать это упражнение из-за его охлаждающего эффекта.

Очищение организма

Очистительные процедуры имеют большое значение, без которых справиться с хроническими заболеваниями попросту невозможно. Кроме того, они относятся к обязательным профилактическим практикам.

В йоге под Дхаути-крийями понимаются упражнения, предназначенные для «внутренней тренировки физического тела, промывания пищеварительного тракта и очищения тела на клеточном уровне».

Агни-сара-дхаути-крийя – очищение внутренним огнем

Эта крийя состоит из трех частей.

Сахаджа-agni-сара-дхаути

Первая часть дхаути.

Положить кисти рук на талию – большой палец сзади, остальные – на животе. Глубоко вдохнуть и сделать выдох. Задержать дыхание и мягко надавить пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустить. Повторить, пока продолжается задержка. Отпустить пальцы, сделать глубокий вдох и, выдыхая, надавить пальцами на живот. Задержать дыхание и снова нажимать пальцами, пока хватит дыхания. Повторять массаж, пока общее количество нажатий не достигнет ста восьми раз.

Уддияна-бандха на вдохе

Вторая часть дхаути.

Встать прямо. Положить руки на талию. Кисти расслабить. Выдохнуть, выполнить

Джаландхару-бандху (подбородочный замок). Вдыхая, подтягивать переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полного – до ощущения распираания – вдоха расслабиться и медленно, очень плавно выдохнуть, расслабить живот и отпустить «замок». Повторить не менее 9–12 раз.

Уддияна-бандха на выдохе

Третья фаза дхаути – быстрое чередование глубокой вакуумной Уддияны-бандхи с расслабленным выпячиванием живота за счет нисходящих толчков диафрагмой.

Встать прямо, положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Выполнить Джаландхару-бандху. Подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику и на 3–5 секунд зафиксировать это положение. Расслабить живот и толчком выпятить его насколько возможно. Быстро чередуя втягивание и выпячивание живота, повторять столько раз, насколько хватит задержки дыхания. Затем на вдохе выпрямиться и убрать Джаландхару-бандху. Если нужно – отдышаться. Желательно довести общее количество толчков в одной серии до 10–12. Повторить все с самого начала, но уже без Джаландхары-бандхи. Повторить обе стадии (с Джаландхарой-бандхой и без нее), держа туловище под углом 45 градусов. Затем еще раз все повторить – стоя прямо.

Это совершенно уникальный по своей эффективности метод, который повышает жизненную силу всего организма в целом и является незаменимым при лечении любых недугов, в особенности – заболеваний органов пищеварения. Действие этой крийи проявляется очень быстро.

Противопоказания

В острых стадиях заболевания, в частности язвенной болезни, и при тяжелых инфекциях (дизентерия, брюшной тиф и т. п.), при применении этой крийи необходимо проявлять исключительную осторожность. Противопоказана при заболеваниях сердца, а также детям до 12 лет и женщинам в период беременности и во время менструаций.

Сахаджа-басти-крийя

Упрощенный метод промывания кишечника.

По мнению мастеров йоги, примерно 80% всех заболеваний обязаны своим происхождением аутоинтоксикации организма ядами гниющих фекальных масс, собирающихся на стенках кишечника. Кроме того, эти массы – идеальная среда для роста множества видов болезнетворных бактерий. На нейтрализацию токсинов и на борьбу с этими микробами уходит большая часть энергии организма. На творческое осмысление процесса жизни остается очень мало жизненной энергии, а на развитие осознания – практически ничего.

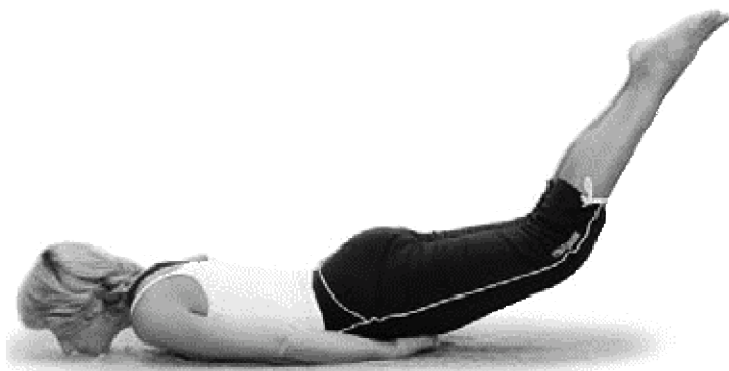
В аллопатии и Аюрведе для очищения кишечника применяются слабительные средства. Однако постоянное применение слабительных пагубно отражается на состоянии кишечника: перистальтика нарушается и развивается склонность к хроническим запорам. Кроме того, многие слабительные средства в большей или меньшей степени токсичны. Клизма гораздо лучше, но к ней возникает привыкание и, как следствие, – зависимость от нее успешной дефекации. Результат – все тот же хронический запор с интенсивной

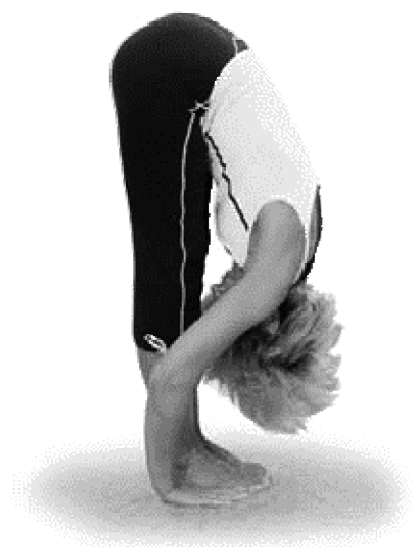
аутоинтоксикацией вместо избавления от нее. Кроме того, воздействие клизмы ограничивается только нижней частью кишечника.

Сахаджа-бастикрийя практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения.

Развести полстакана лимонного сока и растворить чайную ложку соли (предпочтительно брать морскую нерафинированную соль) в 1,5 литрах чистой теплой воды и выпить полученную смесь.

Сразу после этого лечь на спину и выполнить позу «Полусвеча» в течение 4–5 минут, затем позу «Кузнечик» 5–6 раз и позу «Аист» – 4–5 раз (см. рис. на стр. 27–28). В течение последующих 5 минут возникнет сильный позыв к дефекации.





//-- Упражнение «Ардха-кати-чакрасана» – поза бокового полумесяца --//

Как выполнять

1. Встаньте прямо. С медленным вдохом поднять прямую левую руку вверх над головой, локоть прижать к левому уху.
2. Медленно выдыхая, вытягивать позвоночник вправо, равномерно сгибая туловище, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левую руку в неизменном положении. Ноги не расслаблять и в коленях не сгибать.
3. Правая рука скользит по правой ноге вниз к пятке.
4. Остановить дыхание на несколько секунд после выдоха.
5. Медленно вдыхая, выпрямить тело и с выдохом опустить руку.
6. Повторить наклон влево.



Противопоказания

Тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздерживаться от попыток освоить эту позу до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от

этих проблем.

Примечание

Очищение кишечника является важным условием успеха при лечении всех заболеваний, а при лечении ожирения – особенно.

Шесть недель асан, которые изменят вашу фигуру к лучшему

Известны определенные легко выполняемые позы, способствующие эффективному уменьшению массы тела и нормализации обмена веществ. Не следует пытаться сразу делать слишком много асан. Увеличивайте их число постепенно, но постоянно. Начните с освоения поз, которые рекомендуется выполнять в течение 1-й недели, затем освойте асаны 2-й недели, 3-й и т. д. При этом ваше продвижение будет постепенным, равномерным, без напряжения и истощения.

Теперь рассмотрим, как вы должны заниматься в течение 1-й недели и впоследствии.

Первая неделя

В течение 1-й недели следует выполнять следующие асаны: Экпадауттанасана, 8 циклов ежедневно, и Уттанпадасана, 4 цикла ежедневно.

После выполнения обеих асан отдыхайте в Шавасане в течение 5 минут.

//-- Экпадауттанасана --//

Поочередное поднимание ног на вдохе и опускание ног на выдохе.

Цели упражнения

- Оказать стимулирующее влияние на слизистую оболочку бронхиол (лечение бронхиальной астмы).

- Увеличить подвижность тазобедренных суставов.
- Улучшить работу желудочно-кишечного тракта.
- Оказать тонизирующее действие на мышцы половых органов и повысить потенцию.
- Оказать лечебное действие при нарушениях менструального цикла.

Как выполнять

1. Лягте на спину на пол. Распрямите тело. Пятки соедините вместе. Ладони положите вдоль туловища на пол. Расслабьтесь. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально.

2. Выпрямите пальцы правой ноги и напрягите всю ногу. Вторая нога остается расслабленной.

3. Начните вдыхать, одновременно поднимая правую ногу, очень медленно, до вертикального положения (настолько высоко, насколько можете). Вдох выполнять следует в технике полного йоговского дыхания в течение 8 секунд.

4. Подняв ногу, задержите дыхание в течение 6 секунд, удерживая ногу в вертикальном положении и максимально напрягая ее.

5. После задержки дыхания начните выдыхать, опуская ногу на пол так, чтобы время полного выдоха составило 8 секунд.

6. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой.

7. После паузы (задержки дыхания на 6 секунд), во время которой следует расслабиться, повторите те же действия с левой ногой.

8. Повторить 8 циклов.

//-- Уттанпадасана --//

Поднимание обеих ног.

Цели упражнения

- Укрепить все брюшные мышцы.
- Исправить нарушения функции поджелудочной железы.
- Вылечить запор, вздутие, желудочно-кишечные расстройства.
- Уменьшить отложение жира в области живота.
- Тонизировать нервную систему.

Как выполнять

1. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении.
2. Вдохните медленно, но глубоко через обе ноздри и задержите дыхание. Вытяните и напрягите пальцы ног как можно сильнее.
3. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на 25–30 см от пола и удерживайте их в таком положении в течение 6–8 секунд.
4. Начните выдыхать и опускать ноги синхронно, так чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола.
5. Расслабьтесь в течение 2 нормальных вдохов-выдохов (5–6 секунд).
6. Делайте упражнение 4 раза в день.

Противопоказания

При болях в спине и повреждении позвоночника следует поднимать ноги не вместе, а поочередно.

Вторая неделя

Продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также Бхуджангасану и Шалабхасану. После выполнения всех асан отдохните в Шавасане в течение 5 минут.

//-- Бхуджангасана – «Змея» --//

Цели упражнения

- Оказать стимулирующее действие на брюшную полость.
- Нормализовать функции поджелудочной железы, печени и других органов пищеварительной системы.
- Увеличить гибкость позвоночника и устранить нарушения его функции, боли в спине.
- Оказать эффективное стимулирующее влияние на области груди, плеч, шеи, лица и головы.
- Улучшить внешний вид.
- Исправить различные нарушения менструального цикла.

Как выполнять

1. Лягте на живот. Голову положите на бок, щекой на пол. Ладони расположите у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч.
2. Локти прижмите к полу и телу. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.

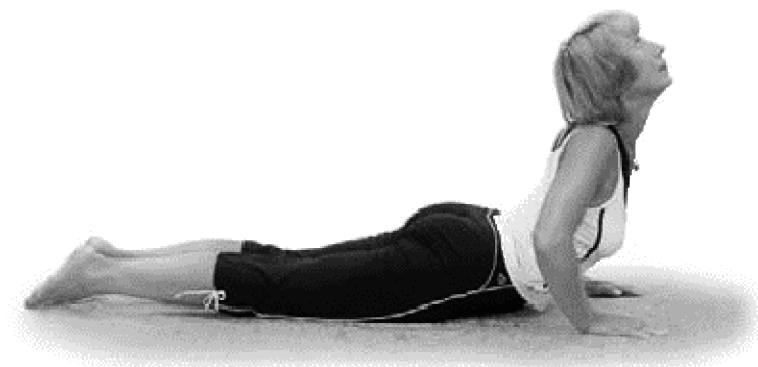
3. Выпрямите голову и слегка отклоните ее назад. Вдохните медленно, поднимите голову и грудь так, чтобы туловище выше пупка было приподнято. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

4. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6–8 секунд.

5. Начинайте выдыхать, опуская голову и в конце движения положив щеку на пол.

6. Расслабьтесь и отдохните в течение 6 секунд.

7. Выполняйте асану 4 раза в день.



//-- Шалабхасана – «Кузнечик» --//

Цели упражнения

- Исправить различные виды нарушений функции пищеварительной системы.
- Стимулировать функцию почек, печени, поджелудочной железы.
- Увеличить гибкость позвоночника.
- Оказать укрепляющее влияние на глаза, лицо, легкие, грудную клетку, шею, плечи и всю верхнюю часть тела.
- При избыточном весе устранить жировые отложения с области живота и бедер.

Как выполнять

1. Лягте на живот, положив щеку на пол. Вытяните руки вдоль туловища и положите их рядом с бедрами. Сожмите пальцы в кулаки и прижмите их к полу или поместите их под бедра.

2. Выпрямите ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы прижмите одну к другой. Тело выпрямите. Дышите нормально.

3. Поднимите голову и положите подбородок на пол. Вдохните медленно и глубоко через обе ноздри и задержите дыхание.

4. Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

5. Теперь напрягите сжатые ноги и быстро поднимите их так высоко, как сможете. Оставайтесь в таком положении в течение 5–6 секунд или меньше, поддерживая ноги напряженными.

6. Затем медленно выдохните, одновременно опуская ноги на пол.

7. Расслабьтесь в течение 8–10 секунд, а затем сделайте асану еще раз.

8. Повторяйте асану 5 раз в день. Делайте ее после выполнения Бхуджангасаны.

Примечание

Тем, кому трудно поднимать сразу обе ноги, рекомендуем в течение нескольких недель поднимать ноги поочередно – поза «полукузнечик». В этом случае выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. По мере снижения веса выполняйте позу с отрывом рук, а время нахождения в позе постепенно увеличивайте до 15–30 секунд.

Третья неделя

Продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также Сантуланасану (6 циклов ежедневно) и Паванмуктасану (6 циклов ежедневно). После выполнения всех асан выполняйте Шавасану в течение 7 минут.

//-- Сантуланасана – «Цапля» --//

Цели упражнения

- Оказать лечебное действие на коленные, голеностопные, плечевые суставы, суставы кистей и пальцев.
- Нормализовать кровообращение и укрепить мышцы.

Как выполнять

1. Встать лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь раскрыта, позвоночник выпрямлен, взгляд – на горизонт – это Тадасана.
2. Согнуть левую ногу в колене и захватить пальцы левой рукой. Подтянуть ногу как можно ближе к бедру, прижимая пятку к ягодице, колени соединить.
3. Напрячь правую руку, удерживая пальцы вместе, и медленно поднять ее вверх ладонью вперед. Остаться в позе 6–8 секунд.
4. Правая нога и поднятая рука должны быть напряжены, пятку стараться прижимать к ягодице. Дышать ровно, спокойно.



5. Вернуться в исходное положение, отдохнуть в течение 5–6 секунд и повторить упражнение, стоя на левой ноге.

6. В течение 3-й недели выполняйте асану 4 раза в день, а затем увеличьте число повторений до 6. Больные люди могут делать ее возле опоры или у стены.

Цели упражнения

- Оказать мягкое и стимулирующее действие на поджелудочную железу и другие органы

брюшной полости.

- Увеличить подвижность в тазобедренных суставах.
- Стимулировать мышцы живота и кишечника.
- Устранить запор.

//-- Паванмуктасана – «Газовая поза» --//

Как выполнять

1. Стоя в Тадасане, поднять ногу, согнутую в колене, к груди.
2. Положить одноименную руку на лодыжку, другую – на колено. Прижать колено к груди, не надавливая рукой на лодыжку.
3. Стоять на ноге прямо и устойчиво, колено напрячь. Сохранять позу в течение 6–8 секунд, дыхание ровное, смотреть прямо перед собой.



4. Вернуться в исходное положение и после небольшого отдыха повторить упражнение, стоя на другой ноге.
5. Выполнять 3–4 цикла ежедневно. Те, кому трудно выполнять эту асану стоя, могут делать ее лежа на спине.

Четвертая неделя

Продолжайте практиковать все 6 асан предыдущей недели, а также асаны 4-й недели: Парватуасану, повторяйте ее 4 раза в день, и Дхануруасану (позу лука), выполняйте 4 раза в день. Выполнив все асаны, отдохните в Шавасане 10 минут.

//-- Парватуасана – «Гора» --//

Цели упражнения

- Мягко стимулировать функцию эндокринных желез: поджелудочной, щитовидной, надпочечников, гипофиза.
- Устранить патологические явления, обусловленные нарушением функции этих желез.
- Усилить приток крови к тканям лица, мозгу.

Как выполнять

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.
2. С медленным вдохом поднять руки вверх. Ладони поднятых рук должны быть обращены вперед, руки – параллельны.
3. Выдыхая, опускать руки, наклоняя верхнюю часть тела. К моменту касания руками пола выдох следует завершить.
4. Задержать дыхание и оставаться в позе 6–8 секунд. Ноги напряжены, таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него.



5. Подбородок подтягивать к груди, а поясницу максимально прогибать вниз.
6. На вдохе выпрямиться, положив руки на ноги и проводя ими снизу вверх.
7. После отдыха повторить упражнение.

Примечание

Эту позу можно выполнять стоя, ноги вместе.

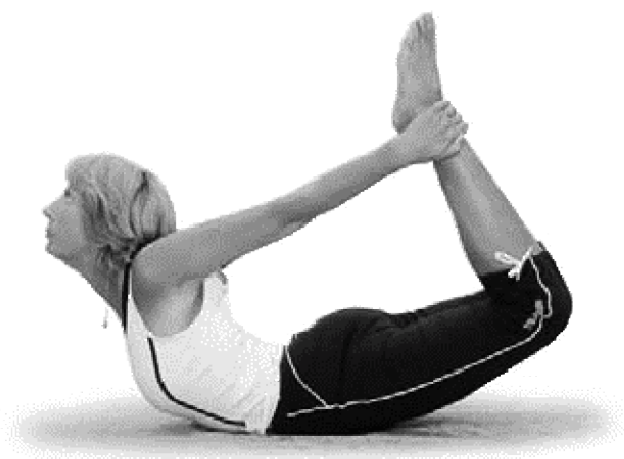
Цели упражнения

- Стимулировать работу всех эндокринных желез.
- Оказать целебное действие на суставы, спинной мозг, легкие, грудную клетку и брюшную полость.
- Устранить различные желудочные расстройства, активизировать процесс пищеварения.
- Способствовать похудению, уменьшению жировых отложений.

//-- Дханурасана – «Лук» --//

Как выполнять

1. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол.
2. Удерживайте ноги вместе. Дышите нормально.
3. Согните обе ноги в коленных суставах и прижмите лодыжки к бедрам. Обхватите лодыжки руками. Если вы не дотягиваетесь руками до лодыжек, обхватите руками пальцы ног. Подбородок положите на пол.
4. Вдохните медленно и глубоко и задержите дыхание. С окончанием вдоха поднимите голову вверх и выпрямите ее. Одновременно оттяните обе ноги назад. Делайте это медленно, непрерывно и плавно. Отведите ноги как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.



5. Смотрите вперед и вверх, удерживая колени плотно сжатыми. Не отрывайте колени от пола. Если возможно, удерживайте лодыжки вместе. Оставайтесь в этом положении 6–8 секунд – до тех пор, пока можете задерживать дыхание.

6. Начните выдыхать, опуская одновременно голову и грудь на пол.

7. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите их на пол.

8. Руки также положите на пол и расслабьтесь в позе крокодила в течение 6–8 секунд.

9. Повторяйте асану только 3–4 раза. Те, кому трудно выполнять всю асану (удерживая обе лодыжки), могут в течение нескольких недель делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы выполняются точно так же.

Примечание

Выполнять позу можно также с разведенными коленями, поднятыми над полом. Автор дает вариант более простой, который особенно подходит тучным людям.

Пятая неделя

Продолжайте практиковать все 8 асан предыдущей недели и следующие асаны: Вакрасану и Пашимоттанасану (по 4 раза ежедневно). После выполнения всех асан отдохните в Шавасане в течение 10 минут.

//-- Вакрасана – Скручивание позвоночника --//

Цели упражнения

- Стимулировать деятельность всех органов.
- Оказать положительное влияние на поджелудочную железу, надпочечники, половые железы.

- Устранить запор, желудочные расстройства, геморрой, боль в спине.

- Улучшить подвижность шейного отдела позвоночника.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, вытянув параллельно обе ноги. Дышите нормально. Спина должна быть прямой. Согните правую ногу и поместите стопу с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени – между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх.

2. Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, заведите ее за колено с наружной стороны бедра согнутой ноги и обхватите пальцами лодыжку этой ноги.

3. Ладонь второй руки поместите на талию так, чтобы указательный и большой пальцы

были обращены кверху.

4. Начните медленно вдыхать, одновременно вращая и поворачивая талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутым локтем. Продолжайте это движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90 градусов, а голова и верхняя часть туловища – на 180 градусов.



5. После максимального поворота задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение 6–8 секунд. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль.

6. Затем, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

7. После нескольких секунд расслабления выполните асану аналогичным образом с поворотом в противоположную сторону.

8. Повторите асану 4–6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях. Можно левую руку держать не на талии, а упираться ею в пол, как показано на фото.

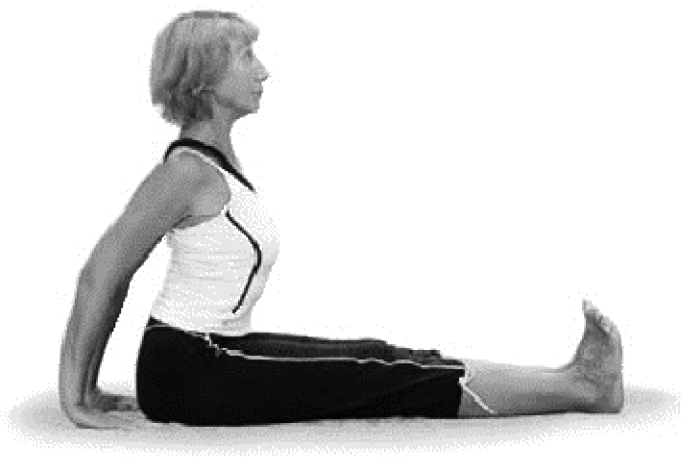
//-- Пашимоттанасана – Головоколенная поза --//

Цели упражнения

- Улучшить работу внутренних органов.
- Уменьшить жировые отложения на проблемных зонах.

Как выполнять

1. Сидя в Дандасане, сделать глубокий вдох.



2. Медленно выдыхая, наклоняться вперед, стараясь делать это преимущественно за счет сгибания тела в тазобедренных суставах.

3. Обхватить руками ступни или, если трудно, голени. Вытянуть позвоночник вперед-

вверх, стараясь еще более сдвинуть вперед таз, не сгибая при этом ноги в коленях.

4. Положить живот на бедра, затем стараться прижать к ногам грудь и в последнюю очередь опустить голову. Спина при этом остается выпрямленной.

5. Расслабиться и замереть в самом нижнем положении настолько, насколько хватит воздуха (задержка дыхания на выдохе).



6. На вдохе медленно поднять туловище, руками упереться позади себя пальцами назад и с выдохом поднять таз как можно выше.

7. Продолжая вытягивающее движение, мягко запрокинуть голову и оттянуть ступни.

Шестая и последующие недели

В течение 6-й недели присоедините к предыдущим следующие 3 асаны: Вирасану, Суптавирасану и Ардхи-Матсиендрасану. В конце комплекса выполняйте Шавасану в течение 5–10 минут.

//-- Вирасана – «Герой» --//

Цели упражнения

- Способствовать лучшему усвоению пищи.
- Мягко растянуть суставы.

Как выполнять

1. Исходное положение – поза «Алмаз» (см. ранее): встать на колени, а затем сесть на пятки. Выпрямиться, расправив плечи, развернув грудную клетку и удерживая позвоночник в вертикальном положении. Ладони положить на бедра или колени согнутых ног.

2. Опираясь пальцами рук сзади, приподнимите таз и раздвиньте колени и пятки на расстояние примерно 10 см.

3. Опустите таз на пол, чтобы он поместился между пяток, спина остается выпрямленной.

4. Положите ладони на колени, руки не напрягайте, смотрите вперед, дышите ровно, спокойно. Мысли сконцентрируйте на положительных качествах, таких как смелость, целеустремленность, воля к победе.



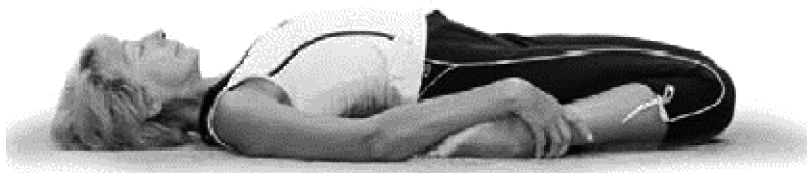
//-- Суптавирасана – «Сон героя» --//

Цели упражнения

- Улучшить кровоснабжение поджелудочной железы.
- Устранить желудочно-кишечные расстройства, нарушения функции печени, почек, селезенки и органов брюшной полости, стимулируя их.
- Оказать лечебное воздействие при нарушениях пищеварения, вздутие кишечника, запоре, геморрое.
- Исправить нарушения функции позвоночника, излечить суставы.
- Повысить потенцию.

Как выполнять

1. Исходное положение – Вирасана.
2. Постепенно начните наклоняться назад. Поддерживайте тело во время наклона руками, опирающимися о пол. Прогибаясь, положите на пол правый локоть, затем таким же образом – левый.
3. Передвигая локти к лодыжкам, постепенно коснитесь головой пола. Когда голова будет на полу, постепенно опустите плечи, а затем спину на пол. Выполняйте наклон медленно, постепенно, без резких движений.
4. Теперь вытяните обе руки вдоль туловища. Положите ладони на пол у ног. Постарайтесь как можно сильнее растянуть позвоночник.
5. Сделайте несколько циклов глубокого дыхания. Оставайтесь в этой позе в течение 15 секунд.



6. Вернитесь в исходное положение следующим образом: обхватив лодыжки руками, положите локти на пол.
7. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднимите голову и туловище и вернитесь в положение сидя.
8. Распрямите согнутые колени и примите исходное положение – позу «Алмаз».

9. Отдохните в течение 6–8 секунд, затем сделайте цикл «Вирасана—Супта-вирасана» еще раз.

10. Выполняйте позы 3–4 раза в день.

//-- Ардха-матсиендрасана --//

Цели упражнения

- Стимулировать работу поджелудочной железы, почек, надпочечников.
- Тонизировать мышцы живота.
- Оказать положительное действие на легкие, улучшая их кровоснабжение.
- Восстановить подвижность и гибкость позвоночника.

Как выполнять

1. Исходное положение – Дандасана (см. ранее).
2. Согните правую ногу в коленном суставе и оттяните ее назад. При этом правое бедро перемещается вверх, правая ягодица приподнимается.
3. Согните левую ногу, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается к правой ягодице. Рукой помогайте расположить стопу рядом с ягодицей.
4. Поднимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого колена. Удерживайте правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.
5. Упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правой голени. Теперь ваша рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в «замке». Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в «замке».
6. Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх.
7. Выдыхая, медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища должно быть максимально возможным. Следите за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремлен вдаль, спина прямая.



8. Зафиксируйте позу в течение 8–10 секунд, после чего на выдохе вернитесь в исходное

положение.

9. Расслабьтесь в Дандасане, делая полное дыхание. После 2–3 дыхательных циклов выполните упражнение в противоположную сторону.

10. Выполняйте 4–6 циклов асаны ежедневно, не прилагая чрезмерных усилий.

//-- Бхадрасана – «Благородный человек» --//

Цели упражнения

- Уменьшить жировые отложения в области бедер, ягодиц, живота.
- Усилить потенцию.
- Улучшить пищеварение.

Как выполнять

1. Исходное положение – поза «Алмаз».
2. Развести колени как можно шире и, опираясь на руки, приподняться.
3. Развести пятки и опустить таз между ними.
4. Выпрямить спину, руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксировать на кончике носа, дышать ровно, глубоко. Мысли сконцентрировать на таких положительных качествах, как честность, искренность, великодушие, скромность.



Часть II

Пилатес: правильное дыхание + физические нагрузки = идеальные формы

В этой части:

- Дыхательная гимнастика от Мадонны
- Релаксация
- Недельный курс пилатеса

Пилатес как система

Все новое – это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Разработана она была почти 100 лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто бывает, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком он начал изучать различные системы физической культуры – от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начинает разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (The Art of Contrology).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотленд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек – в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, – они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая закончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии, Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания – через осознанную мысль».

Цель книги – помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомились англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса – Рона Флетчера и Каролы Тир – и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 1990-е годы, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США

открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии – 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Достаточно заниматься 10–15 минут в день, и без изнурительных тренировок ваше тело станет идеальным. Минимальные затраты времени и максимальная польза – вот девиз современного человека и современной гимнастики.

Помимо всего прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.

Принципы пилатеса

Дыхание

Упражнения пилатеса выполняются в совокупности с правильным дыханием. Да, не удивляйтесь: правильная гимнастика и правильное дыхание – вот что сделает вашу фигуру идеальной.

Вы уже сделали вывод, что бывает правильное дыхание, а бывает неправильное. К сожалению, большинство дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, пуговица на которых застегивается еле-еле, впахиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен, на званый вечер надеваем платье, в котором мы дышать боимся, а то в противном случае друзья и знакомые будут лицезреть наше округлившееся от салатов и «горячего» пузико.

Что мы имеем в итоге? Мы имеем НЕправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно и только в верхней части, соответственно и легкие на вдохе расширяются мало. Имейте в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил; мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и поэтому быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие

при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта – максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон – вы просто НЕправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны и наполняется воздухом преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом – это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Таким образом, самое правильное – смешанное дыхание. Именно оно является полным и наиболее эффективным.

А теперь попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти. При этом контролируйте, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» у вас приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12. Тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений, развивающих правильное дыхание.

1. Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задыхаясь при этом.

2. Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и по другому пути. Именно по нему уже несколько лет уверенно и успешно движется Мадонна – она занимается дыханием по системе йогов. Йога содержит великое множество пранаям – методов контроля дыхания. Этим пранаямам не одна тысяча

лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техники опираются именно на древнее йогическое знание, поскольку правильное дыхание – один из пяти фундаментальных принципов йоги.

//-- Комплекс дыхательных упражнений от Мадонны --//

Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 6–10 раз.

Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните в ладонях. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6–10 раз.

Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 2–5 раз.

Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 3–7 раз.

Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами и не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 5–10 раз.

Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполняйте 7–10 раз.

Встаньте, раздвинув ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 10–15 раз.

Концентрация

Пилатес является интеллектуальной гимнастикой. Дело в том, что нам с вами предстоит не бездумно махать ногами, а обдуманно выполнять упражнения. Поэтому в пилатесе очень важно сконцентрировать внимание. Вам предстоит наладить и установить прочную связь между телом и сознанием.

Качество упражнений значительно возрастет, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо направить все внимание на мышцы, которые задействованы в данном упражнении.

В частности, методы Пилатеса основаны на задействовании прямых и поперечных мышц живота. Сам Пилатес утверждал, что именно область пресса является главной зоной источника энергии и называл ее «каркасом прочности».

Так что, когда будете выполнять упражнения, обязательно следуйте рекомендациям,

касающимся пресса и дыхания. Именно этот «каркас» поддержит должным образом ваш позвоночник и уберезет от так называемых поясничных срывов.

Для чего еще нужна концентрация? Конечно же, для того, чтобы полностью контролировать процесс выполнения упражнений. Вы должны знать, что движения пилатеса направлены на вытягивание и укрепление мышц, а этому способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Особенной концентрацией внимания, направленной на процесс дыхания, пилатес схож с йогой. Однако гимнастика пилатес более динамична и менее однообразна, нежели йога. К тому же концентрация внимания на упражнениях поможет «освободить» вашу многодумную голову от насущных проблем, спасая вас тем самым от стресса, депрессий, плохого настроения.

Релаксация

Психологи определяют релаксацию как «состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе».

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация способна регулировать настроение и степень психического возбуждения. Это позволит нам ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Специалисты проводили тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации. Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

Электроэнцефалограмма показала состояние спокойствия, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Между прочим, по окончании релаксации уровень лактата в крови остается пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращается к исходному. Эти данные согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Психологи утверждают, что если наши нервы здоровые и мы работаем нормально, то после окончания работы мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это своеобразная награда нашему вечно трудящемуся организму. Релаксация – это нечто, работающее внутри нашей нервной системы. Поэтому давайте будем полностью задействовать наши возможности. Это сделает нашу нервную систему такой крепкой, что тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. У каждой из нас выработается свой личный ритм жизни.

Именно благодаря релаксации вы сможете выполнять упражнения с должной плавностью. Представьте себе, что вы отправляетесь в плавание по тихой, спокойной, красивой реке. У вашего путешествия есть начало и есть завершение, как и у упражнений. Каждое упражнение ведет к следующему. Как и у реки, ваше движение не прекращается и конец одного упражнения является продолжением следующего.

Недельный курс пилатеса

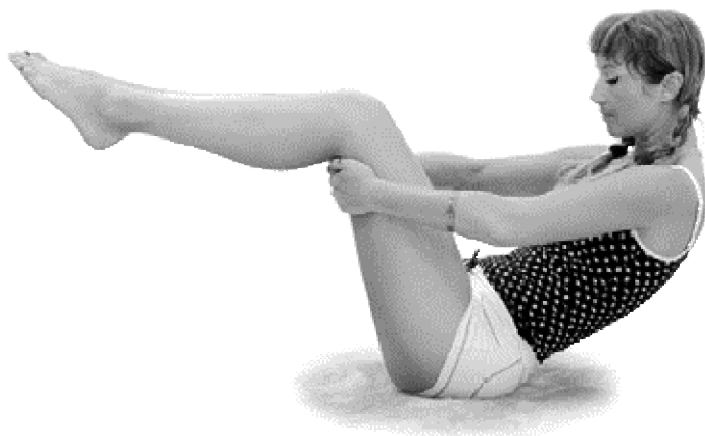
Упражнение № 1: «Качели»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечей и предплечий.
- Расслабить спину.

Как выполнять

1. Сядьте, согнув колени, поставив стопы на пол, ноги на ширине таза.
2. Обхватите бедра руками.
3. Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.
4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног и ягодиц должны быть напряжены.
5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад.
7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Упражнение повторите 5–10 раз.





Упражнение № 2: «Кабаре»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий.
- Тонизировать мышцы живота и ног.
- Наладить четкое ритмичное дыхание.

Как выполнять

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты.
3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки.
5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6–10 раз в каждую сторону.





Упражнение № 3: «Ариэль»

Цели упражнения

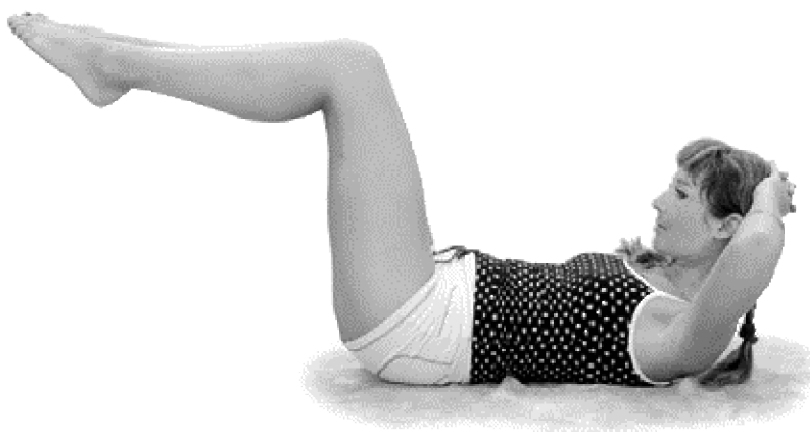
- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельно полу.

Не забывайте вытягивать носки!

3. Оторвите голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам виден был пупок.
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.
5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите.
6. Вдохните.
7. На выдохе верните корпус в исходное положение.
8. Сделайте такое же движение в другую сторону.
9. Выполните упражнение 2–10 раз в обе стороны.



Упражнение № 4: «Мост»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

Как выполнять

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия.
3. Сделайте вдох.
4. На медленном выдохе ваш мост поднимается – бедра медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но не касается пола.
5. На вдохе вернитесь в положение прямого моста.
6. Повторите упражнение 2–10 раз.



Упражнение № 5: «Русалочка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий, живота.
- Тонизировать мышцы шеи, ягодиц и предплечий.
- Уменьшить объемы талии.

Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой).
2. Левую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх.
5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите упражнение 4–10 раз в каждую сторону.



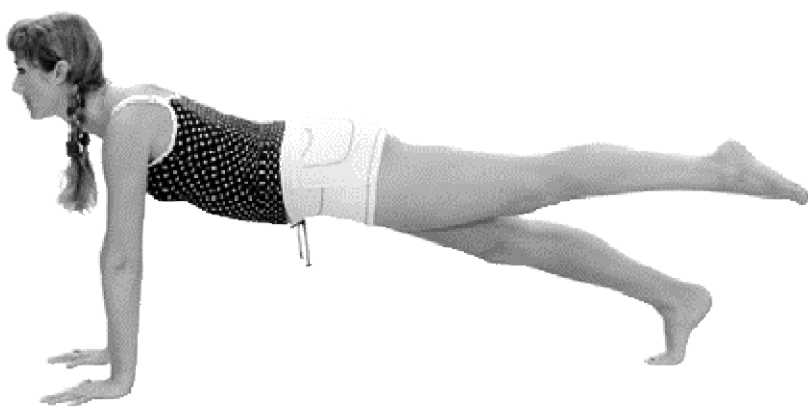
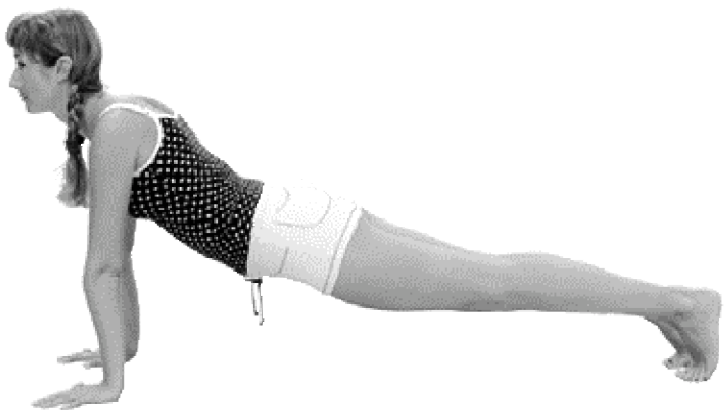
Упражнение № 6: «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

Как выполнять

1. Обопритесь прямыми руками на пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе.
3. Постарайтесь проследить, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток.
4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра – мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут.
5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое проделайте с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5–10 раз каждой ногой.



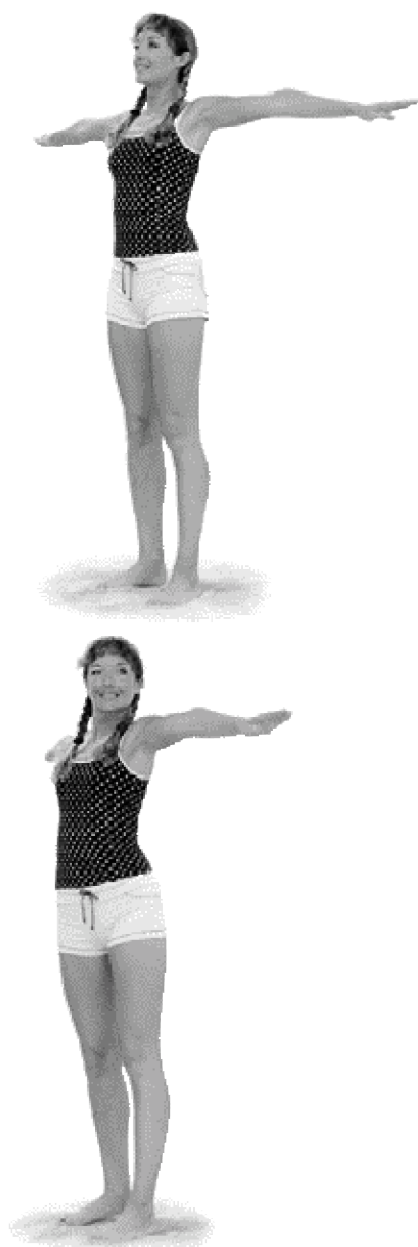
Упражнение № 7: «Флюгер»

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны.
2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз.
3. На вдохе прижмите живот к спине.
4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались!
5. Вдохните в зафиксированном положении поворота.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое проделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Как выполнять семидневный курс

Выберите для себя неделю, с которой вы решите начать новую жизнь. Определите, когда вам легче всего заставить себя выполнить упражнения – утром или вечером. Лично я утром ради гимнастики не могу подняться даже на 10 минут раньше. Мне проще заниматься пилатесом вечером.

Я, точно так же, как и вы, прихожу уставшая, с мыслями следующего содержания: «Навалить бы себе полную тарелку еды и засесть перед телевизором...» С такими мыслями надо бороться! Если вам не удалось пообедать на работе, то дома съешьте тарелку супа и какой-нибудь салатик. Если обедали – то какое-нибудь не очень тяжелое «второе» блюдо. Я бы не рекомендовала вам вечером есть первое, второе, третье, десерт и компот – после этого вы обязательно упадете на диван и с него уже не встанете.

Чай лучше выпить зеленый – он бодрит, а черный, да еще с сахаром и с «чем-нибудь к чаю», расслабит вас настолько, что вы будете вяло передвигаться по квартире, шаркая

ногами.

Через час после трапезы можно попробовать взбодриться: вы включаете любимую вами быструю музыку – и просто под нее танцуете как можете. Танцуйте, сколько вам захочется. Причем дети в таком процессе не помеха – они с удовольствием поддержат маму в этом развлекательном мероприятии. Потанцевали, и у вас усталость частично испарится.

А теперь займемся пилатесом. Включаем спокойную, фоновую музыку, детей отправляем смотреть мультфильмы и посвящаем себе любимой 5–15 минут.

Прежде всего нужно изучить, как выполнять упражнения. Изучать советую на практике. Например, в понедельник я изучаю упражнение «Качель». Я сажусь на пол, рядом с собой кладу книжку, в которой написано, как выполнять упражнение, и, глядя в книгу, пытаюсь сделать все правильно: дышать, следить за напряжением мышц, за правильным положением живота, рук и ног. Упражнение освоено.

Во вторник я двигаюсь дальше: сначала точно так же танцую, потом повторяю уже освоенное упражнение (поскольку я не очень хорошо все запоминаю, книжка со мной на полу, под рукой) и пробую освоить следующее. И так далее.

Таким образом, за неделю 7 упражнений у вас освоены. Далее вы можете заниматься, как вам удобно: каждый день, через день, 2 раза в неделю в зависимости от того, каким вы располагаете временем и каких результатов хотите достичь.

Вы можете выполнять все 7 упражнений, можете ограничиться несколькими.

На личном опыте я убедилась, что когда мне хотелось убрать лишние складки на животе, я старалась заниматься этим полным комплексом через день. Времени на это уходило вместе с танцевальной разминкой 15 минут.

Когда я достигла нужных мне результатов, то позволила себе немного расслабиться и занималась пару раз в неделю, выбирая упражнения, так сказать, по настроению (честно признаюсь, что упражнение «Русалочка» я не очень люблю делать, поэтому именно его я и не выполняла). Через какое-то время я опять начинала делать полный курс, прибавляя к нему упражнения из «Звездного курса», с которым вы познакомитесь далее.

Как видите, система Пилатес очень демократична и позволяет каждому создать на основе упражнений свою собственную систему.

Часть III

Бодифлекс – выдохните лишние килограммы!

В этой части:

- Правильное дыхание
- Эффективные движения
- Здоровое питание

Как и у всех русских женщин, у автора книг «Дышим правильно – худеем эффективно» и «Выдыхаем лишний вес» Людмилы Светловой судьба складывалась не очень гладко. Собой она начала заниматься в достаточно зрелом возрасте. Почему? Да потому, что

наступает такой момент, когда нужно либо продолжать жить, либо начинать стареть. Она выбрала первый путь. И на себе проверила, как чудесным образом можно преобразиться с помощью системы бодифлекс и собственных усилий.

Азы бодифлекса

Впервые о системе правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями заговорили в США. Американка Грир Чайлдерс одна из первых обратила внимание на то, что практически все инструкторы по оздоровлению тела не обращают внимания на дыхание своих подопечных. Она и разработала специальную систему дыхательной гимнастики, в которой учла не только физическую нагрузку, но и дыхание.

«Боди» (англ. body – тело), «флекс» (англ. flex – гибкий, эластичный). Гибкое, грациозное тело – мечта любой женщины.

Упражнения по системе Грир Чайлдерс основаны на сочетании дыхательных и физических упражнений. Здоровые легкие и правильное дыхание – определяющий фактор, без которого невозможно добиться результатов. Для создания красивого тела должны работать и мышцы, и внутренние органы.

Система бодифлекс – комплекс физических упражнений, направленных на растяжку определенной группы мышц, созданный с учетом правильного дыхания.

Кислород – необходимая составляющая для жизнедеятельности всех земных существ. Если ваши органы не получают его в нужном количестве, они задыхаются и заболевают. Чтобы этого не произошло, организму нужна кислородная терапия. Дышать просто – не значит правильно. Система бодифлекс придет вам на помощь, и кроме терапевтического эффекта вы получите стройное и подтянутое тело.

Занятия не потребуют от вас много времени. Для них не нужен спортивный зал с тренажерами. Достаточно 15 минут в день и вашего желания, чтобы стать жизнерадостной, здоровой и стройной.

Упражнения помогут вам быстро восстановиться в послеродовой период. Мамы без хлопот избавятся от лишних килограммов на пользу себе и ребенку, а грудное молоко насытится кислородом. Разрушайте мифы! Кормите малышей и худейте одновременно. Не тревожьтесь о фигуре. Позвольте системе бодифлекс решить проблему.

Правила для эффективных занятий

Правило первое

Если вы выбрали способ похудения при помощи дыхательной гимнастики, придерживайтесь только этой системы. Никаких сопровождающих диет, приема лекарственных препаратов для снижения веса или бесконтрольных физических нагрузок быть не должно. Только бодифлекс!

Правило второе

Регулярно занимайтесь дыхательными упражнениями. Для достижения видимого эффекта необходимо упражняться на протяжении двух-трех месяцев ежедневно и регулярно!

Если вы бросите упражнения на второй неделе, а на третьей захотите возобновить занятия, будет сложно восстановить утраченное.

Правило третье

Не старайтесь тренировать отдельные мышцы. Ваша задача – сжигать жиры, а не накачивать мускулатуру. Бодифлекс предлагает заняться всем телом. Достигнув нужных результатов в снижении веса, вы можете усложнить задачу и начать работу над отдельными участками тела. Например, вам не нравятся ваши бедра. Легким «дыханием» вы запросто исправите этот недостаток. Но для начала необходимы упражнения, заставляющие работать и дышать все мышцы. Когда эффект станет заметен, переходите на следующий уровень, выполняя определенные упражнения для каждого отдельного участка тела.

Одышка? Это поправимо!

Делая обычный вдох, мы поглощаем минимальное количество кислорода. При этом наши органы дыхания работают не с максимальной нагрузкой. Что произойдет, если изменить вдох и выдох? Тренированный человек дышит намного глубже, а одышка у спортсмена бывает только при чрезмерных физических нагрузках. В повседневной жизни выносливый человек одышки не чувствует. Почему? При глубоком вдохе в организм попадает большее количество кислорода, наполненные им клетки обладают повышенными защитными свойствами, а значит, человек меньше страдает простудными и вирусными заболеваниями. Иммунная система становится сильнее благодаря повышенному содержанию кислорода в крови. Поэтому вы можете забыть о гриппе, ОРВИ и осложнениях после этих сезонных заболеваний.

Должна предупредить, что при правильном аэробном дыхании в начале занятий вас будет сопровождать незначительное головокружение. Не бойтесь – вы на правильном пути. Это кислород в большом количестве заполнил ваши легкие.

Не ленитесь, постарайтесь научиться дышать правильно. Это незаменимая профилактика различных болезней.

Как дышим мы? Как дышат они?

Думаю, многие знают, что мужчина и женщина дышат по-разному. Женское дыхание считается неглубоким, поэтому спортивные нормативы, выполняемые еще в школе, у девочек ниже, чем у мальчиков. Женские легкие поглощают меньше кислорода, приводя в работу только верхние дыхательные мышцы. Мужчины же дышат полными легкими, при этом работают как верхние, так и нижние дыхательные мышцы.

Эту закономерность легко проверить. Приложите руку к области между животом и грудью. Теперь глубоко вдохните и выдохните. Определить, какая часть тела участвует в дыхании, не составит труда. Например, вы проводите эксперимент при помощи правой руки. Если при вдохе поднимается мизинец, значит, у вас брюшное дыхание. Активность большого и указательного пальцев указывает на грудной тип дыхания. Попробуйте определить, какое дыхание свойственно вашему организму? Скорее всего, результат будет предсказуем. У женщин чаще встречается грудное дыхание, когда при глубоком вдохе

наиболее подвижна грудная клетка. Вспомните, как в исторических фильмах, где женщины одеты в шикарные корсетные платья, затянутые до упора, у дам при дыхании грудь соблазнительно поднимается.

У мужчин при вдохе и выдохе приподнимается и опускается живот. Такое дыхание называется брюшным. Работают верхние и средние дыхательные мышцы. Это значит, что в организм мужчины попадает большее количество кислорода, а значит, он меньше подвержен внешним и внутренним воздействиям. Вот почему у сильного пола целлюлит встречается редко.

Бодифлекс – программа не только для женщин. Мужчина тоже нуждается в правильном дыхании. Но гимнастика для него отличается от комплекса женской аэробики в несколько раз большей нагрузкой. Присоединяйтесь, дорогие мужчины! Если вас будет много, моя следующая книга непременно будет о системе бодифлекс для сильного пола. Не отказывайте себе в удовольствии подышать полной грудью.

Упражнения для трех групп мышц

Итак, необходимо работать на сжигание лишних килограмм, а не наращивать мышечную массу. Для этого нужно тренировать основные группы мышц и помнить, что только регулярные занятия способны изменить тело.

Все представленные упражнения дыхательной гимнастики можно разделить на три категории.

Изометрические упражнения. Самые простые и доступные абсолютно всем манипуляции, которые тренируют только одну группу мышц. Например, сжатие кулака развивает только мышцы кисти.

Изотонические упражнения. Более сложная система. Комплекс упражнений, направленных на работу нескольких групп мышц. Например, сведя обе ладони вместе и надавливая одной на другую, вы вызовете напряжение в мышцах обеих рук.

Растягивающие упражнения. Это настоящая находка для нас, милые дамы. Растягивающие упражнения сделают мышцы более эластичными и менее подверженными растяжкам, целлюлиту и прочей гадости.

Однако мало просто растягиваться и тренировать мышцы, важно при этом получать соответствующее количество кислорода. Ведь активно занимаясь бегом, вы теряете влагу и, как следствие, пьете больше воды. Так почему же не позволить своему организму получить большее количество целебного O₂?!

Выполняя упражнения любой из перечисленных групп, не забывайте о глубоком аэробном дыхании. Оно поможет дышать каждой клеточке вашего тела. Не жалейте кислорода для своего здоровья.

Бодифлекс помогает укрепить мышцы живота и брюшной полости, что поможет избавиться от проблем кишечника.

Добавочный кислородный ресурс позволяет справиться не только с лишним весом, но и с другими проблемами организма. Давайте же приступим к практической части наших занятий.

Дыхание по системе бодифлекс

Напомню, что в основе занятий лежит правильное и тренированное дыхание. Все упражнения вы обязаны делать только с учетом предложенной техники дыхания. Если у вас не получилось усвоить правильный вдох и выдох, не давайте физических нагрузок на мышцы. Все усилия будут бесполезны. Нет правильно поставленного дыхания – нет эффекта от комплекса бодифлекс.

Перечислю важные изменения, которые будут происходить с вами в процессе правильных занятий:

1. Глубокий вдох немного вскружит вам голову. Это нормально. Кислород поступит во все органы, вызовет прилив энергии, наполнит свежей кровью новые капилляры и артерии. Ваш организм начнет обновляться.

2. Страх. Вам будет казаться, что вы разучились дышать. Глубокое дыхание непривычно для вашего организма. Ваш разум будет сопротивляться. Главное – расслабиться и дышать по-новому, глубже и глубже. Вы и не заметите, как организм перестроится на новый, здоровый лад.

3. «Электротерапия». Большое количество кислорода, попавшего в ваши легкие с первым глубоким вдохом, сразу заставит вас почувствовать покалывание в пальцах рук и стоп. Это нормальная реакция организма на перестройку дыхания. Вот, пожалуй, и все побочные явления, которые могут вас напугать на первых этапах занятий.

Начинаем осваивать бодифлекс

Первый этап. Формируем правильное дыхание

Перейдем к технике дыхания.

Примите позу, которая станет основной для многих дыхательных упражнений. Она обязательна и для физических нагрузок.

Начальная поза: ноги – на ширине плеч (30–35 см), наклоните верхнюю часть туловища вперед, чуть согните ноги и руками упритесь в колени так, чтобы вам было удобно. Поза должна напоминать передышку после бега. Вспомните, как вы садитесь на низенький стульчик. Центр тяжести перемещается вперед, и вы в поисках опоры невольно упираетесь руками в колени.

Важное дополнение: голова остается в том же положении, что и при стойке прямо. Ваш подбородок расположен параллельно полу. Смотрите перед собой.

Примечание

Помните, что при правильном аэробном дыхании вдох делаем носом, а выдох – ртом. Одно дыхательное упражнение занимает не больше 22 секунд. Высчитывать положенные секунды не надо. Через несколько занятий правильное дыхание станет для вас нормой.

И еще один совет. Для начала прочитайте весь комплекс основных дыхательных упражнений: от счета «раз» до счета «пять». Теперь смело приступайте к кислородной гимнастике.

РАЗ! Выдыхаем весь ненужный воздух из легких. Начальная поза принята, подбородок поднят. Первый этап заключается в том, что несколько секунд (1–3) вы выдыхаете остатки

воздуха из легких. Представьте себе надувной матрац. Когда вы сдуваете его, то буквально выдавливаете из него все содержимое. То же сделайте и при выдохе.

Для облегчения задачи немного округлите губы и вытяните их вперед, как будто свистом хотите позвать свою любимую собачку!

ДВА! Резкий и быстрый вдох через нос. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. После тщательного выдоха сомкните губы и резко вдохните носом. Забудьте о том, что ртом тоже можно вдохнуть, как будто он у вас заклеен пластырем.

Представьте, что вы некоторое время находились в безвоздушном пространстве, и наконец кислород врывается в ваши легкие. Постарайтесь наполнить им каждую клеточку вашего организма. Вперед.

Резкий и глубокий вдох через нос примерно за 4–6 секунд.

Удерживаем воздух несколько секунд. Не выпускаем его наружу.

ТРИ! Взрывной выдох ртом (работа диафрагмы). На 7–10 секунде этого упражнения вам необходимо вытолкнуть из себя весь воздух. Для этого нужно проделать следующее:

- раскрыть широко рот;
- напрячь мышцы живота и диафрагмы;
- выдохнуть;
- при правильном взрывном выдохе услышать свистящий звук «п-а-х-х».

Переходим к следующему этапу.

ЧЕТЫРЕ! Задержите дыхание насколько возможно. Наступает самый сложный момент. Сейчас вы не делаете вдох ни ртом, ни носом. Представьте, что рот у вас заклеен, а на носу прищепка. Голову можно слегка наклонить к груди.

А теперь, **ВНИМАНИЕ!** Максимально втягиваем живот. Делаем его плоским, как будто все внутренние органы собрались под ребрами. Ваш живот должен напоминать впадину.

В это время считаем и задерживаем дыхание. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Постарайтесь задержать дыхание на все восемь счетов. Если не получилось с первого раза – не беда. Тренируйтесь – и все получится. Но запомните: чем дольше вы задерживаете дыхание, тем лучше.

Именно на этапе втягивания живота и задержки дыхания выполняются все физические упражнения. Поэтому усвоить этот момент просто необходимо. Так проходят секунды – с 11-й по 19-ю.

ПЯТЬ! Долгожданный вдох через нос. Вот он, желанный воздух! Вдыхаем его через нос, полной грудью. В это время все мышцы должны расслабиться и вы услышите звуки, похожие на журчание ручейка: «с-ш-ш».

Это ваш организм наполняется кислородом. Ваш животик возвращается на место, голова может немного приподняться вверх, как будто вы только что вынырнули из воды.

Вот и все. Поздравляю! Вы опробовали технику здорового дыхания. Надеюсь, теперь вы с ней не расстанетесь. Но помните, в аэробном дыхании важны все этапы. Нельзя отлично усвоить первый и четвертый этапы, забыв о диафрагменном выдохе, или оставить без внимания максимальное втягивание живота. Это неправильный подход. И если вы хотите достигнуть видимых результатов, будьте упорными в тренировках. Тем более что ваш организм оздоравливается в комплексе с вашим телом.

Самое оптимальное время для занятий только дыхательной гимнастикой – утро. Встали с кровати, открыли форточку, впуслав в комнату свежий воздух, и начали...

Не стесняйтесь заниматься перед зеркалом. Чудесное стекло – прекрасный помощник. Вы сможете наблюдать, как ведет себя ваше тело во время занятий. Кроме неправильно

выполненного элемента вы увидите скрытые недостатки своего тела, над которыми потом будете работать.

Когда основное дыхательное упражнение освоено вами на пять баллов, приступайте к добавлению физических нагрузок на мышцы. Если же вы чувствуете, что не совсем усвоили правильность вдохов и выдохов, не торопитесь переходить на следующий уровень. Остановитесь, соберитесь и начните заново. Поработайте еще над дыханием.

Проверяйте правильность вашего аэробного дыхания

Если этап освоения правильного дыхания остался позади, предлагаю вам проверить, насколько правильно вы дышите. Ведь именно от этого мы должны отталкиваться в физических упражнениях.

Теперь вам нужна книга. Но не брошюрка с кулинарными рецептами или секретами красоты. Возьмите тяжелую книгу. Пусть это будет каталог стильных вещей на 2011 год или журнал вашего мужа. Важно, чтобы книга была большой!

В нашем курсе мы назвали это упражнение «Сбросить “Незнайку”».

Начинаем.

Лягте на спину, ноги в коленях немного согните, руки положите вдоль тела.

Подготовленную книгу положите ровно на живот. Теперь дышите. Если предмет остался неподвижно лежать на животе, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** У вас нет аэробного дыхания. Ваше дыхание по-прежнему грудное и неполное, поэтому не подключайте работу мышц.

Начните заново.

Раз – выдохнули весь воздух из организма.

Два – резкий вдох носом.

Три – взрывной выдох через «трубочку» рта.

Четыре – втянули живот и максимально долго задержали дыхание.

Пять – вдох.

Книга должна подпрыгивать от каждого вдоха и выдоха – только в этом случае дыхание глубокое и кислородное. Заставьте «Незнайку» пританцовывать у вас на животе, а лучше падать на пол рядом с вами.

Вам тяжело подняться на третий этаж без помощи лифта? Задумайтесь над тренировкой дыхания. Не запускайте ваши легкие, не позволяйте одышке стать нормой вашей жизни.

Второй этап. Подключайте мышцы

Для чего в систему бодифлекс включены физические упражнения, ведь дыхательная гимнастика и так лечебна?

Верно. Сама по себе дыхательная аэробика приносит здоровье вашим внутренним органам, обогащая их кислородом. Внешне это проявляется хорошим цветом лица, отсутствием темных кругов и мешков под глазами, высокой энергетикой.

Но справиться с проблемными местами вашего тела поможет специально разработанный комплекс сопутствующих физических упражнений. Это несложно. Понимаю, что некоторым женщинам, в силу своей природы, лень заниматься. Однако должна предупредить. Когда ваше дыхание станет глубже, а кислород заполнит абсолютно каждую клетку вашего организма, приток энергии вам обеспечен.

Расход жизненной энергии на то, что бы привести свое тело в порядок, доставляет огромное удовольствие. Особенно, когда появляются первые явные результаты.

Зеркало станет для вас лучшим другом. А бодифлекс с минимальными физическими нагрузками – излюбленным средством расслабления. Поэтому не пугайтесь физических упражнений. Относитесь к ним как к переходу на более высокий уровень.

Физические упражнения не рассчитаны на накачивание мускулатуры или изнуряющую физическую работу: бодифлекс растягивает и укрепляет мышцы. А это совсем другое. Главное выполняет кислород. Вы только указываете ему верное направление. Самая активная часть тела получает максимальное кислородное питание. В результате мышцы укрепляются, становясь более эластичными. Поэтому не думайте, что при физических нагрузках по системе бодифлекс вам преподнесут гантели и заставят бегать по комнате. Нет! Вам предлагают минимальные нагрузки с максимальным результатом.

Упражнение № 1: «Лежащий камень»

Первое упражнение будем выполнять лежа на спине. Во многом оно напоминает упражнение с «Незнайкой». Вы можете использовать книгу или положить ладонь на живот, чтобы лучше чувствовать, как меняется ваше дыхание.

Цели упражнения

- Снять нервное напряжение.
- Зарядиться энергией.

Как выполнять

1. Максимальный вдох всеми легкими. При вдохе вам необходимо в первые 3–4 секунды выпячивать нижнюю часть живота. Попробуйте надуть ее, как мячик. Как только начинаете вдыхать воздух, положите руки на живот. Если почувствовали нужное растяжение, переходите к следующей области.

2. Когда в легкие поступило максимальное количество воздуха, нижние ребра широко расходятся. Вы можете увидеть это, даже не притрагиваясь к ним.

3. У вас должно возникнуть ощущение, будто воздух дошел до самых ключиц и все внутренние органы немного раздуло, переполнило кислородом. Если такое чувство появилось, начинайте плавно выдыхать.

4. Выдох без резких движений. Выдыхайте воздух плавно, не торопясь. И опять не обходите вниманием каждую область вашего тела.

5. Начинайте плавно втягивать живот в себя. Вместо «раздутого мячика» у вас должна образоваться впадина. При этом выдыхайте воздух медленно. При желании можно помочь убрать животик ладонями.

6. Ваши ребра должны значительно сдвинуться. Если вы заметите это визуально, не дотрагиваясь до них руками – вы хороший ученик и у вас все получается отлично.

7. При желании переместите руки на верхнюю часть грудной клетки. Вы сами удивитесь, как воздух вырывается из вашего организма, возрождая все внутренние органы.

Упражнение № 2: «Алмаз», или простейший изотонический навык

Цели упражнения

- Избавиться от дряблой и обвисшей кожи на верхней части предплечья.
- Тонизировать проблемные зоны.

Как выполнять

1. Стали в начальную позу. Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени. Начинаем выполнение стандартного дыхательного упражнения.

2. Выпрямляемся на фазе задержки дыхания, когда живот максимально втянут.

3. Ставим руки перед собой, немного округлив и замкнув ладони. Локти при этом должны быть параллельны полу.

4. Начинаем как можно сильнее давить пальцами обеих рук друг на друга. Теперь считаем до 6–8 секунд. Не забывайте! Задержка дыхания на этом этапе обязательна.

5. Завершаем упражнение. Сбрасываем напряжение с рук и вдыхаем поглубже.

Повторять «Алмаз» можно до трех раз, но не больше. Как бы легко ни казалось, нагрузка на предплечья ощутима. Если не сразу, то на следующий день вы почувствуете тяжесть в руках. Поэтому не переусердствуйте. Лучше потихоньку набирайте форму. Когда почувствуете необходимость увеличения нагрузки, действуйте. Можете подходить к выполнению этого упражнения несколько раз в день. Оно понравится вам наверняка.

Примечание

Данный навык не стоит использовать молодым мамам, которые кормят деток грудью. Нагрузка на мышцы рук здесь не единственная. Сильное влияние оказывается и на грудную клетку. А точнее – на поддерживающие мышцы груди. Этот факт может отрицательно сказаться при кормлении грудью. В следующей главе книги есть статья, посвященная послеродовому восстановлению женщин. В ней перечислены все упражнения для молодых мам. Внимательно изучите ее и обратите внимание на ограничения.

Упражнение № 3: «Лев»

Теперь немного передохнем и займемся лицом. Не удивляйтесь, вы не в косметическом салоне и не держите в руках справочник по косметическим средствам. Просто следующее упражнение поможет подтянуть мышцы лица и шеи.

Цели упражнения

- Насытить организм кислородом.
- Избавиться от головной боли.

Как выполнять

1. Принимаем начальную позу: ноги на ширине плеч, руками упираемся в колени.

2. Начинаем дышать. Выдохнули весь воздух из легких и резко вдохнули носом. Теперь делаем выдох ртом и задержку дыхания.

3. Не забывайте о животе. Он должен «прилипнуть» к позвоночнику.

4. Остаемся в той же позе. Подбородок параллельно полу. Дыхание задержано.

Вытяните губы вперед насколько возможно. Представьте, что вы хотите задуть очень большое количество свечек на торте. При этом – никакого вдоха. Ваши глаза должны выражать максимальное удивление. Откройте их широко, чтобы мышцы работали на полную мощь.

5. Еще держимся без воздуха и как можно дальше высовываем язык. Что вы чувствуете? Сухожилия на шеи напрягаются до упора, а челюсть немного сводит? Прекрасно! Это как раз тот эффект, которого мы добивались.

Считаем: «один, два, три, четыре». Удерживаем дыхание как можно дольше.

6. Вдох и расслабление всех мышц. Выпрямляемся.

7. Молодцы! Теперь повторим это упражнение 4–5 раз. Оно не так утомляет, как «Алмаз». Однако эффект от его правильного выполнения наступает быстрее. Старайтесь и тренируйтесь. Вас не должен пугать тот факт, что вы находитесь без воздуха такое, казалось бы, долгое время. При описании упражнений я стараюсь не упустить ни одной мелочи, которая может оказаться очень важной!

Как я уже говорила, дыхательное упражнение займет у вас не больше 22 секунд, 5–6 из которых вы будете задерживать дыхание. Значит, вам это вполне под силу.

Следующее упражнение продолжит оздоровление клеток нашего лица.

Не забывайте: здоровые клетки – чистая и подтянутая кожа.

Упражнение № 4: «Уродливая гримаса»

Расслабились, продолжаем работать над мышцами лица и шеи. Подтянуть их вам поможет не только пластический хирург. Ищите более простой и безобидный способ. Я предлагаю вам попробовать бодифлекс.

Кроме упражнения «Лев» на подтяжку лица и шеи прекрасно работает «Уродливая гримаса». Не смущайтесь скорчить рожицу, это пойдет вам только на пользу. Ведь недаром американские фитнес-инструкторы предлагают отдельно лицевые занятия.

Я уверяю вас, ЭТО РАБОТАЕТ!

Цели упражнения

- Подтянуть мышцы лица и шеи.
- Насытить кислородом мышцы.
- Тонизировать работу всего организма.

Как выполнять

1. Приняли начальное положение и приступаем к аэробному дыханию. Подбородок параллельно полу. Теперь мы с вами будем растягивать мышцы челюсти, для того что бы они стали более пластичными. Для этого выдвинете, насколько это возможно, нижнюю челюсть вперед. Если вы занимаетесь возле зеркала, вы должны напомнить себе обезьянку, у которой нет верхней челюсти. Так, промежуток, образующийся между верхними и нижними зубами, должен достигать 1,5–2 см. На начальной стадии занятий показательным будет расстояние в 0,5 см. Когда вы приложили все усилия для создания смешной физиономии, задерживайте дыхание и втягивайте живот. Конечно, со временем подготовительные этапы исчезнут из вашей практики и вы, сами того не замечая, будете смешивать физическое занятие и аэробное дыхание. Поэтому не думайте, что бодифлекс – сложная методика.

2. Продолжаем задерживать дыхание. Когда вы почувствовали, что ваш живот втянут максимально (по времени это занимает от 3 до 5 секунд), выпрямляйтесь.

При этом:

- голову сразу же запрокидывайте назад;
- губы соберите вместе, как будто хотите какого-нибудь поцеловать;
- руки откиньте назад, словно боитесь себя от падения;
- не поднимайтесь на носки. Несмотря на то что желание устремиться вверх вызовет именно такую реакцию, вы должны устоять всей ступней на полу;
- тянитесь вверх всем телом, всем своим существом.

Считаем до пяти-шести.

3. Вдох и расслабление.

Упражнение № 5: «Боковая растяжка»

Весьма сложное упражнение. Ваши связки пару недель будут напоминать натянутую тетиву лука. Даже при минимальных нагрузках вам не удастся избежать ощущения тяжести в области живота и верхней части бедра.

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы живота.
- Избавиться от жировых отложений в области живота.

Как выполнять

1. Приняли начальную позу и выдохнули воздух.
2. Делаем глубокий вдох носом и перемещаем левый локоть на левое колено.

Напоминаю, колени должны быть полусогнуты. Одновременно отводим правую ногу в сторону и ставим ее на носок. В это же время ваша правая рука поднимается вверх над головой и максимально тянется вперед. Локоть прямой. Перенесите центр тяжести всего тела на левое колено. Как бы сильно вы не тянули носок правой ступни и не устремлялись вверх кистью правой руки, ни в коем случае не отрывайте ногу от пола. Она должна оставаться неподвижной. Корпус не наклоняйте вперед, все внимание растяжке боковых мышц. Итак, основная поза для выполнения упражнения «Боковая растяжка» принята.

3. Задерживаем дыхание, втягиваем живот и тянемся правой рукой вперед. Так считаем до 6–8 секунд.

4. Вдох и расслабление всех мышц. Немного передохните, и повторим все заново, только в левую сторону.

5. Начальная поза для первых действий дыхательной аэробики.

6. Центр тяжести перемещаем на правое колено, упираясь в него правым локтем. При этом на носок ставим левую ногу, а вверх поднимаем левую руку.

7. Начинаем тянуться всем корпусом за кистью левой руки, при этом не забываем о задержке дыхания. Считаем. Выдерживаем 6–8 секунд.

8. Дышим глубоко и расслабляем все мышцы.

Потягивание можно делать от 3 до 10 раз в каждую сторону. В общем же упражнение выполняется 6–8 раз в день. Лучше всего делать несколько подходов. Это позволит вашим мышцам немного расслабиться и передохнуть. Со временем вы можете увеличить количество выполняемых в день «Боковых растяжек».

Напомню основные моменты, которые важно учитывать при правильном выполнении «Боковой растяжки»:

- не сгибайте руку, которой тянетесь, в локте, она должна быть вытянута;
- не отрывайте вытянутую ногу от пола, даже если потеряли равновесие. Если это произошло, остановитесь и начните выполнять упражнение заново;
- корпус не заваливается вперед, тянитесь только вбок. Вспомните о названии упражнения: это боковая, а не прямая растяжка;
- делайте все с удовольствием, не перегружая мышцы.

Так благодаря «Боковой растяжке» мышцы живота укрепляются, уменьшается объем талии. И не забывайте о нагрузке на мышцы верхней части бедра, а также ног в целом.

Когда вы стараетесь и тянете носок свободной ноги, это заменяет несколько часов ходьбы. Кроме этого, в работе задействованы мышцы рук. Верхнее предплечье, кисть, опора на локтевой сустав – все это говорит о комплексном подходе.

Кислород, поступающий при одновременном выполнении воздушной аэробики, позволяет быстрее сжигать жировые отложения. А ведь именно это нам и необходимо.

Упражнение № 6: «Подтягушки»

Какая самая привлекательная, по мнению большинства мужчин, часть женского тела? Я думаю, вы догадались, о чем пойдет речь. Конечно, о ягодицах. Что может придать больше уверенности, чем упругая и подтянутая попка?

Я уверена, что многие из вас замечали, как неприятно смотреть вслед женщине в обтянутой одежде и с обвисшими ягодицами. Совсем другое дело, когда вы с уверенностью надеваете вечернее платье, купленное лет шесть-семь назад. Летом трудно скрывать непривлекательные места своего тела под черными брюками или широкой утолщенной юбкой – ведь на улице жарко.

В общем, я веду разговор к тому, что работать над созданием собственной красоты современной женщине просто необходимо. Обилие открытых и сексуальных нарядов заставляет поддерживать идеальную форму.

Конечно, для тренировки ягодиц существует множество рекомендаций, начиная от простой пробежки по утрам или вечерам до специально разработанного курса с использованием тренажеров. Мы же с вами не будем терять драгоценное время, а деньги лучше потратим на новое платье.

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц.
- Подтянуть бедра.

Как выполнять

1. В этом упражнении вам придется поменять начальную позу. Опуститесь на пол, предварительно расстелив на нем для удобства гимнастический коврик. Одну ногу поставьте на колено, а другую выпрямите и отведите назад на носок. При этом пальцы на вытянутой ноге должны быть направлены в пол. Руки поставьте перед собой на локти ладонями вниз. Голова параллельно полу, постарайтесь смотреть прямо перед собой.

2. Исходное положение принято, можем начинать глубокое дыхание. Выдыхаем весь воздух из легких, резкий вдох носом и мощный выдох.

3. Задерживаем дыхание. При этом опускаем голову и максимально втягиваем живот.

4. Поднимаем выпрямленную ногу как можно выше. Обратите внимание, что носок все так же смотрит в пол, а мышцы ягодиц должны быть напряжены до предела. Считаем: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь!

5. Возвращаем в исходное положение ногу. Дышим и расслабляем мышцы.

Немного передохнув, повторим упражнение другой ногой. Выполнять упражнение на начальном этапе занятий не стоит более трех раз для каждой ноги. Не забывайте, что мы не качаем мышцы, а делаем их эластичными и подвижными.

Кислород, который поступает во время релаксации, позволяет ускоренно избавиться от вредных химических агентов в вашем организме. Занимайтесь и правильно сжигайте жир.

Напоминаю основные условия для правильного выполнения упражнения:

- не тяните носок выпрямленной ноги, он должен быть направлен вниз;
- когда вы поднимаете ногу, не сгибайте ее, выдержите восемь счетов с идеально выпрямленной ногой;
- локти должны стать вашей опорой, не отрывайте их от пола, даже если вы потеряли равновесие. В случае если это произошло, остановитесь и начните выполнять упражнение заново;
- постарайтесь одновременно втянуть живот и выпрямить ногу. Если это не получается с первого раза, не отчаивайтесь. Ваша задача – не отдалять друг от друга моменты задержки дыхания и напряжения ноги. Именно в это время в ваш организм поступает наибольшее количество целебного кислорода. Чем сильнее вы напрягаете мышцы, тем быстрее оздоравливаются клетки.

Упражнение № 7: «Сейко»

Сейко в переводе с японского означает огонь. Для оправдания названия этого упражнения у меня есть несколько объяснений. Во-первых, сама поза, которую мы принимаем, выполняя его, напоминает костер. Вы как будто разгораетесь, а работающая нога напоминает языки пламя.

Во-вторых, ощущения, которые испытывает человек, выполняющий «Сейко» несколько раз, тоже напоминают жар, ваши бедра разгораются внутренним огнем. Это и понятно, ведь напряжение в мышцах колоссальное, а воздух, поступающий в организм при глубоком дыхании, заставляет его работать еще сильнее. Это и создает эффект огня внутри вас.

Упражнение не отличается повышенной сложностью. Его можно выполнять по 3–4 раза в день. Желание передохнуть приветствуется.

Цели упражнения

- Наполнить организм внутренней энергией.
- Тонизировать работу внутренних органов.

Как выполнять

1. Принимаем начальное положение. Встаньте на четвереньки. Пусть это напомнит вам игру в зоопарк с маленьким ребенком. Выпрямляем одну ногу в сторону, ставя ее на носок.

2. После принятия начальной позиции приступаем к аэробному дыханию. Выдох и глубокий носовой вдох. Начинаем втягивать живот и задерживать дыхание.

3. Поднимаем вытянутую ногу до уровня бедра. Теперь ваша поднятая нога и нога, согнутая в колене, должны образовать прямой угол. Задержка дыхания должна сопровождаться потягиванием выпрямленной ноги. Тянитесь и поднимайте ногу, насколько сможете. Не рассчитывайте на значительный результат с первого раза.

Так проходит 6–8 секунд.

4. Опускайте ногу, освобождая и расслабляя мышцы. Вдохните глубоко и передохните.

Через минуту приступайте к выполнению упражнения «Сейко» для другой ноги. Должна заметить, что результат на обеих ногах не всегда одинаков. Например, мышцы моей правой ноги намного сильнее и пластичнее, чем на левой. Как следствие, правая нога поднимается выше и дольше способна выдерживать нагрузку. А вот с левой труднее. Но это абсолютно нормально. Впоследствии, когда ваши мышцы окрепнут, вы сможете сами

контролировать нагрузку.

Так, хорошенько поработав с правой ногой, уделяйте больше времени тренировке левосторонних мышц и наоборот.

В общем, станьте ваятелями собственной фигуры, и знаменитая походка от бедра будет доступна и вам.

Напомню о главном:

- поднимаемая нога не сгибается, она остается прямой;
- поднимайте ногу на максимально возможную высоту. Но не «рвите» мышцы. Как только начинаете испытывать тянущую боль во внутренней поверхности бедра, остановитесь. Это предел ваших настоящих и реальных возможностей. Увеличивайте расстояние между полом и ногой при каждом новом занятии, потихоньку увеличивая нагрузку.

- не сгибайте руки в локтях, держите их прямыми;
- постарайтесь уменьшить время между втягиванием живота и поднятием ноги;

В остальном требования касаются правильности глубокого дыхания. Пожалуйста, не забывайте о нем. Бодифлекс не прощает ошибок. Обязательное поступление кислорода в организм – главное условие выполнения всех упражнений системы бодифлекс.

Упражнение № 8: «Шлюпка»

Настало время поговорить и о внутренней стороне бедер. Ведь не только тренировка внешних мышц позволяет ногам выглядеть привлекательно. Существуют упражнения, которые занимаются проблемами именно внутренней стороны бедра. Это «Шлюпка» – не самый сложный навык из программы бодифлекс. Однако он дает изумительный результат спустя несколько занятий.

Должна предупредить: мышцы бедер очень быстро поддаются трансформации. Особенно когда вы даете нагрузку в связке с кислородным дыханием. Поэтому не спешите и не слишком усердствуйте. Постепенно увеличивайте нагрузку, от занятия к занятию. Если же вы перетренировались и приложили максимум усилий при выполнении данного упражнения, то рискуете потянуть связки, что приведет к болезненной и долгой процедуре выздоровления.

Советую выполнять упражнение «Шлюпка» 2–3 раза в день по 6–10 подходов. Однако первоначально потянитесь вперед всего 1–3 раза, этого будет достаточно, чтобы постепенно приводить в порядок ваше тело.

Цели упражнения

- Нормализовать работу суставов.
- Растянуть и тонизировать все мышцы.

Как выполнять

1. Меняем стандартную начальную позу. Для этого садимся на пол, ноги разводим в стороны как можно шире.

Вспомните занятия на уроках по физкультуре. Тогда это упражнение называли растяжкой. Итак, сели на пол и развели ноги, насколько это возможно. Носки при этом должны смотреть вверх, а колени выпрямлены и натянуты словно струна.

2. Опираемся ладонями позади себя и начинаем выполнение дыхательной гимнастики. Выдох, резкий вдох через нос и выдох с задержкой дыхания. Не забываем втягивать живот

и переходим к следующей позе.

3. Руки перемещаем вперед, ставим ладонями вниз перед собой и, не отрывая пальцев от пола, плавно тянемся вперед. Не рвите мышцы, не делайте резких движений.

4. Когда вы достигли самой дальней точки в растяжке, сосчитайте до 5–8 секунд. Напоминаю, что живот должен быть втянут, а дыхание задержано.

5. Вдохнули и освободили мышцы, расслабив их.

Передохните и повторите упражнение еще 2–3 раза. Потягивания вперед можете выполнять, немного раскачиваясь. Пусть ваша поза напомнит вам шлюпку, которая колеблется на волнах. Напряжение в мышцах не так заметно, когда вы даете поступательную нагрузку на них, поэтому идеальным вариантом станет дозированный подход к упражнению с использованием неглубоко потягивания вперед, но зато при глубоком дыхании. Вот такое противоречие – ведь мы, женщины, всегда противоречивы. Не правда ли?

Теперь заключим:

- колени должны быть прямые;
- носки смотрят в потолок;
- потягивания не должны быть резкими и необоснованно глубокими. Берегите свои мышцы;
- голову держите параллельно рукам.

Упражнение № 9: «Кренделек»

Наконец, одно из моих любимейших упражнений в системе бодифлекс, «Кренделек», покажется вам сложным и запутанным. И, в принципе, вы будете правы. Скоординировать свои движения, находясь долгое время в состоянии безделья, очень сложно. Но с каждым разом вы начнете выполнять упражнение все лучше и лучше, быстрее ориентируясь в позах.

Хочу предупредить: боль в пояснице, шее и внутренней части бедра будет вашей постоянной спутницей на этапе знакомства с упражнением «Кренделек». Это чувство напомнит вам тяжелую работу на дачном участке или усердное мытье полов.

Однако эффект от правильного выполнения этого упражнения уникален. Мало того что потягиваются мышцы внутренней и внешней стороны бедра, так еще и сгорают клетки целлюлита. Это происходит благодаря все тому же кислороду. «Апельсиновая корка» чаще всего появляется на области внутренней и внешней сторон бедер. Значит, основную нагрузку необходимо давать на указанную область. Но этого мало. Если вы просто тренируете бедра, происходит обыкновенное накачивание мышц. Но мы же не занимаемся с вами бодибилдингом!

Наша задача намного сложнее, когда главный враг – целлюлит. В борьбе с ним и поможет аэробное дыхание. Совмещая его с тренировками, мы снабжаем нужные места организма кислородом, который сжигает и выводит вредные вещества, тем самым избавляя нас от бугристости кожи. И поверьте, это намного эффективнее, чем обертывание или бег в шерстяных штанах.

Повышенная координация движений позволяет человеку стать более энергичным и подвижным. Поэтому давайте скорее знакомиться с универсальным упражнением «Кренделек».

Цели упражнения

- Насытить организм кислородом.
- Избавиться от целлюлита.
- Добиться идеальных форм.

Как выполнять

Упражнение выполняется для правой и левой стороны тела. Начинать тренировки необходимо с удобной для вас стороны.

1. Сели на пол и выпрямили ноги. Они с вашим телом образуют прямой угол. Руки сзади упираются на ладони. Теперь скрестите ноги так, чтобы ваше правое колено было выше левого. Левая нога вытянута.левой рукой обхватите правое колено, а правую руку поставьте за спину, слегка опираясь на нее. Начальная поза для работы с правой стороной тела принята.

2. Начинаем аэробное дыхание. Выдох, глубокий вдох носом и выдох с задержкой дыхания.

3. Живот впал и как будто прирос к позвоночнику. В это же время потяните правое колено на себя. Что происходит с вашим корпусом? Плечи должны развернуться в правую сторону. Тяните корпус, разворачивая его в талии до того момента, пока не сможете посмотреть, что делается позади вас.

4. Остаемся в этом положении на восемь счетов. В первый раз возможно уменьшение временного отрезка до 5–6 секунд.

5. Вдохните как можно глубже и вернитесь в начальное положение. При этом расслабьте мышцы и восстановите дыхание.

После небольшого отдыха выполните упражнение для левой стороны тела. Принцип и этапы остаются прежними. Изменения касаются только согнутой ноги. Если в предыдущий раз вы сгибали в колене правую ногу, то теперь согните левую. Правая нога неподвижно лежит на полу.

Левая рука должна стать опорной для вас, а правая обхватывает колено. Точно так же приступаем к дыхательной гимнастике. На этапе задержки дыхания прижимаем колено к корпусу. Корпус поворачивается в левую сторону. Завершаем упражнение аналогично предыдущему.

Надеюсь, «Кренделек» понравится вам. Он не только тренирует перечисленные мышцы, но и хорошо расслабляет позвоночник. Повороты корпуса влево и вправо способствуют развитию гибкости в межпозвоночной области. Поэтому, когда вы подолгу сидите, не оставляйте без внимания «Кренделек».

Запомним основные моменты:

- подтягивайте колено как можно ближе к груди;
- плечи разворачивайте в сторону согнутой ноги;
- голову не опускайте, держите подбородок параллельно полу.

Упражнение № 10: «Растяжка»

Растягивать мышцы – сложное и опасное занятие. Тренированные люди начинают свой день с растяжки мышц. Но их спортивная подготовка весьма отличается от подготовки обычного человека. Если мышцы не разогреты, не приступайте к глубокой растяжке.

Именно поэтому я предлагаю вам заняться растяжкой подколенных сухожилий после ряда предшествующих упражнений, даже если в прошлом вы занимались каким-нибудь видом спорта или танцами. Восстанавливать утраченную форму лучше постепенно. Любителям экстремальных нагрузок также необходимо притормозить в своих порывах. Бодифлекс не предусматривает резких и необдуманных движений. Вы должны напоминать кошку на охоте, когда выполняете упражнения дыхательной гимнастики. Затаив дыхание, устремляйтесь вперед, глубоко вдыхая воздух победы.

Цели упражнения

- Бережно растянуть мышцы.
- Улучшить гибкость суставов.

Как выполнять

1. Начальная поза: ложитесь на спину и поднимите, насколько можете, прямые ноги. Получится, что ваши ноги будут находиться перпендикулярно полу, а ступни параллельно ему, не вытягивайте их.

2. Ухватитесь руками за икры ног. Постарайтесь удерживать ноги, не сгибая их в коленях. Понимаю, что сделать это трудно, но необходимо. Голова, спина и ягодицы образуют сплошную линию и не отрываются от пола. Начальная поза принята, теперь переходим к выполнению кислородного насыщения организма. Выдох воздуха до последней капли и импульсивный вдох через нос, затем медленный выдох, втягивая живот.

3. Задержка дыхания, живот максимально втянут. Начинаем плавно, без рывков придвигать ноги к голове. При этом ваш корпус остается неподвижным, работают только вытянутые и прямые ноги. Считаем: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь.

4. Вдохните и расслабьте ноги.

Выполнять это упражнение достаточно всего 1–3 раза в день. Учитывая колоссальную нагрузку, разрешаю вам немного облегчить условия: держите ноги так, как вам удобно, но сохраните их прямыми.

И все-таки перечислю некоторые моменты, обязательные для этого упражнения:

- не отрывайте корпус от пола, он должен срастись с гимнастическим ковриком и не подниматься ни на сантиметр;
- голову тоже нельзя поднимать, смотрите прямо перед собой;
- ступни не тянуть, они должны быть параллельны полу;
- и последнее – самое тяжелое – не сгибайте колени.

Упражнение №11: «Пресс»

Хорошая физическая подготовка предполагает наличие так называемых «кубиков» в области живота. Когда мы видим такой живот, то говорим: «Ничего себе у тебя пресс!»

Однако я не вижу смысла для женщины иметь атлетические формы. Вам совсем ни к чему эти «кубики» и «квадратики». В своих книгах я несколько раз обращала внимание на проблему обвисшего живота, предлагала специальные методики и упражнения. Все они рассчитаны на обыкновенных людей без специальной физической подготовки. Поэтому не думайте, что настоящее упражнение сверхсложное. Отнюдь. Наша задача заставить работать ваши мышцы. Основную работу будет выполнять кислород. Ваша задача – правильно дышать и выполнять упражнения с самоотдачей. Ведь привести тело в порядок – прежде всего в ваших интересах.

Итак, представленное упражнение тоже знакомо нашим постоянным читателям. Для некоторых оно станет новинкой гимнастического сезона. Поэтому вперед!

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Улучшить свою фигуру.

Как выполнять

1. Начальная поза: ложимся на спину. Не забудьте расстелить гимнастический коврик. Ноги сгибаем в коленях, а ступни полностью ставим на пол. Обращаю ваше внимание на то, что ноги согнуты в коленях не до предела. Не старайтесь прижать ступни к ягодицам. Я советую поставить ноги так, как удобно. Вы не должны ощущать тянущую боль на внешней стороне бедер. Руки вытяните вверх, перпендикулярно полу.

2. Начинаем выполнять дыхательное упражнение. Выдох, глубокий вдох и медленный выдох. Не забывайте втягивать живот.

3. Задерживаем дыхание, живот втянут вовнутрь. Руками потянитесь вверх. Голова при этом отрывается от пола и образует с плечами одну линию. Если выполнить именно это условие для вас затруднительно, разрешаю немного откинуть голову назад. Это позволит вам снизить нагрузку на брюшные мышцы. Но мы отвлеклись. Руками тянемся вверх, при этом дыхание задержано, а живот как будто прирос к позвоночнику. Считаем до 6–8 секунд.

4. Не спеша опускаем плечи и голову на пол и одновременно возвращаем дыхание. Расслабьтесь.

Выполнять данное упражнение желательно без рывков и длительного перерыва. В день вы можете выполнить до трех упражнений. Со временем увеличивайте нагрузку, добавляя раскачивания вместо простого удержания пресса.

Напомню главные элементы упражнения:

- ваш подбородок не должен касаться груди, лучше немного откиньте голову назад;
- не помогайте себе рывком, работают только мышцы пресса;
- поднимаетесь только за счет мышц пресса;
- ноги не должны отрываться от пола;
- расстояние между согнутыми коленями не превышает 30–35 см.

Через неделю вы получите удовольствие, глядя на свой животик. Теперь вам не страшен вопрос «А где же твой пресс?» Особенно часто их любят задавать «подруги», указывая на вашу изменившуюся фигуру. Упражнение по тренировке мышц верхнего брюшного пресса позволит вам не только уверенно ответить, но и продемонстрировать свой упругий живот.

Любите свое тело, лишь тогда вы сможете почувствовать себя уверенной женщиной.

Упражнение № 12: «Ножницы»

Я думаю, вы заметили, как плавно мы скользим все ниже и ниже по своему телу. Как ваятели, мы с вами создаем свое новое тело, которое нравится нам самим и приводит в восхищение окружающих.

Сейчас займемся мышцами нижней части брюшного пресса. Для тренировки этой группы мышц я предлагаю самое оптимальное решение. Работать у нас будут только ноги. Внимание, приступаем к выполнению упражнения «Ножницы».

Цели упражнения

- Укрепить нижнюю часть брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Лежим на спине. Ноги максимально выпрямлены. Руки удобнее всего положить под ягодицы ладонями вниз. Это позволит иметь хоть на какую-нибудь опору. Корпус неподвижно лежит на полу.

2. Исходное положение принято, можно приступать к выполнению кислородной аэробики. Выдыхаем весь воздух из легких, глубокий вдох носом и выдох с задержкой дыхания. Живот, как положено, втягиваем.

3. Не торопясь, поднимаем ноги над полом. Чем выше вы сможете это сделать, тем лучше. Минимальное расстояние – 7–8 см. Создаем эффект ножниц. Для этого делаем широкие махи так, чтобы одна нога оказывалась над другой, и наоборот. Ваши движения должны быть похожи на движения лезвий ножниц. Носки вытянуты, корпус прижат к полу. Выполняем упражнение на 6–8 счетов.

4. Освобождаем мышцы, расслабляя их. Не забывайте, дышите глубоко и с удовольствием!

Показательными для вас должны стать следующие моменты:

- поясница касается пола, вы сможете сами почувствовать это;
- носки ступней натянуты как стрела;
- не сгибайте колени;
- держать равновесие вам помогут ладони, расположенные под ягодицами.

Упражнение № 13: «Кошка»

Почитатели бодифлекс, наверное, уже догадались, о каком упражнении сейчас пойдет речь. Ну а для тех, кто впервые читает о бодифлексе, поясню. Слово «кошка» в заголовке я упомянула не случайно. Упражнение «Кошка» заставляет работать все мышцы, что делает их более гибкими и упругими.

Закостенелые мускулы во многом уступают пластичным. Даже танцы оборачиваются болью в спине и ногах, не говоря о нестандартных позах во время занятия любовью.

Цели упражнения

- Раскрепостить не только ваше тело, но и мысли.
- Тонизировать мышцы бедер, спины и брюшной области.
- Расслабить мышцы шеи и позвоночника.

Как выполнять

1. Принимаем начальное положение. Становимся на четвереньки, упираясь ладонями и коленями в пол. Спина абсолютно прямая. Смотрим перед собой.

2. Начало глубокого дыхания. Выдох и резкий вдох. Медленно выдыхаем воздух, втягивая живот. Переходим к выполнению основной части упражнения. Для этого наклоняем голову, прижимаем подбородок к груди. Одновременно выгибаем спину, делая ее округлой. Поза должна напомнить котенка, который потягивается после крепкого сна. Держим такое положение восемь счетов. Разрешаю немного покапризничать и удержать выгнутую спинку на 5–6 секунд. Но только на первых занятиях!

3. Дышим, возвращаемся к начальному положению.

Это упражнение уникально тем, что позволяет работать всем частям тела. Когда вы становитесь на четвереньки, это предполагает работу нескольких групп мышц. Более того, вы приступаете к выполнению аэробного дыхания из предложенной позиции, а это ускорит кислородное обновление организма.

Выгибание и расслабление мышц позвоночника в комплексе с техникой глубокого дыхания дают отличный релаксирующий эффект. Кроме того что вы заставляете работать ваши мышцы, делая их упругими и эластичными, вы расслабляетесь, получая наслаждение от каждого этапа упражнения. Убедитесь сами. Позвоночник – основной стержень организма. Если он отдыхает, все тело находится в состоянии покоя. Упражнение «Кошка» дает прекрасную возможность расслабить позвоночник и тем самым доставить себе удовольствие.

Тринадцать перечисленных упражнений представляют классический стандартный комплекс бодифлекс. Его, как правило, предлагают для выполнения всем желающим. Почему? Во-первых, упражнения комплекса заставляют действовать все необходимые мышцы вашего организма. Уже ранее я говорила о трех группах упражнений бодифлекс: изотонические, изометрические и растягивающие. Так вот, навыки классического комплекса затрагивают все три группы упражнений. Перечислим их еще раз.

Простейшее изотоническое упражнение «Алмаз». Вы создаете одновременное давление на обе руки – работают несколько групп мышц. Так же работает и упражнение с книгой «Сбросить „Незнайку”».

Такие упражнения, как «Уродливая гримаса» или «Лев», считаются комплексными. Они вызывают не только работу нескольких групп мышц, но и подтягивают кожу лица и шеи.

Растягивающие упражнения типа «Боковой растяжки» или «Шлюпки» делают мышцы упругими и эластичными.

Упражнения «Кренделек», «Кошка» – многофункциональны. Тренировка мышц, растяжка внешней и внутренней сторон бедер – вот область проблем, над которыми помогают работать эти упражнения.

Третий этап. Бодифлекс и еда

Есть или не есть?

Во-первых, милые дамы, никогда не садитесь на необоснованные диеты! Я говорю «необоснованные», имея в виду не предусмотренные состоянием вашего здоровья. Существуют специально разработанные лечебные диеты. Они определены для людей, страдающих такими заболеваниями, как сахарный диабет, пищевая аллергия и др. Для таких пациентов разрабатывают индивидуальное меню, в состав которого входит пища без сахара, соли, с пониженным содержанием холестерина, кофеина и других веществ.

В нашей стране женщины не обращают внимания на название диет. Авторитетом в выборе режима питания становятся звезды шоу-бизнеса или кино. Но есть ли в этом смысл? Задайте себе этот вопрос. Вы уверены, что, употребляя в пищу только те или другие продукты, вы похудеете? Да, ваш организм начнет перестраиваться, а это уже влечет за собой небольшую потерю в весе. Через месяц вы действительно можете значительно потерять в весе, но это нездоровый способ похудения. Обмен веществ уже нарушен, организм недополучает нужных веществ. И пусть вас не удивляют слабость, нервозность и выпадение волос. Это нормальная реакция вашего тела на неправильное

питание. А теперь – вторая сторона вопроса. Снижение сексуальной активности, когда вы «сидите» на диете, вам гарантировано. Не стоит лишать себя радостей полноценной жизни. Не становитесь тощей, злой и фригидной. Кроме того, диета поможет не только сбросить вес, но и набрать его с невероятной скоростью. Когда в вашем рационе не учтены особенности и потребности организма, в нем нарушается естественный баланс. В результате после прекращения диетических мучений вы набираете вес заново. И поверьте, с еще большей скоростью, чем раньше.

Конечно, если у вас на примете есть отличный врач-диетолог, посоветуйтесь с ним о том, какие продукты питания нужно исключить из повседневного рациона для оздоровления организма. Это особенно важно, когда вы занимаетесь по системе бодифлекс.

Второе. Мне часто задают вопрос: что можно употреблять в пищу, занимаясь аэробной гимнастикой? Отвечаю: все в определенном количестве. Потребность человеческого организма в еде минимальна. Достаточно съесть легкий бульон, чтобы не чувствовать голода. Однако многие из нас предпочитают наесться до отвала и прилечь... Видно, очень устали! Меня удивляет, как миниатюрная молодая женщина умудряется вмести в себя порцию взрослого мужчины. После этого ощущение, что ничего не происходит – обманное. Жировые отложения проявляются через несколько лет. Запомните, сжигайте столько жира, сколько вы «наели».

Я не говорю о беременных женщинах. Меня в этом состоянии редко покидало чувство голода. Но к удивлению, порции еды оставались небольшими, а желание «чего-нибудь перекусить» росло с каждым днем. В результате после родов я весила 52 кг. И куда все ушло?

Лишним доказательством того, что занятия бодифлекс не требуют диет, кроме сдержанности в количестве пищи, может служить то, что аэробную гимнастику рекомендуют кормящим мамам. Как раз у них-то и не должно быть никаких пищевых ограничений. Больше молочной и белковой пищи, а также обильное питье, а глубокое дыхание позаботится о фигуре.

Женщинам в обычном состоянии рекомендую ограничивать количество съеденного, но разнообразить меню. Исходите из того, что полезно вашему организму. Например, летом можно обходиться без мясного. Это легко. Поменяйте мясо на овощи, которых в эту пору года в избытке. Если можете обходиться без сладкого и мучного – прекрасно! Пусть фрукты станут для вас лакомством вместо шоколада или мороженого. А вот от фруктового льда отказываться не стоит.

Вы должны установить минимальные нормы в еде. Совсем забыла напомнить о продуктах быстрого приготовления. Забудьте о них! Самым «быстрым» продуктом на вашем столе могут быть вареники и пельмени. Никаких гамбургеров, чипсов и другой химической «нечисти»! И вообще – что употреблять в пищу, вам подскажет ваш организм после нескольких недель занятий по системе бодифлекс.

Некоторые девочки, занимавшиеся у меня, отмечали снижение аппетита после нескольких занятий и отказ от тяжелой пищи. А вот занятия на свежем воздухе (тогда мы собирались целой группой на морском курорте), наоборот, приводили к повышению аппетита. Но опять-таки я говорю о здоровой и умеренной еде. Главное – не переедать.

И еще. Старайтесь заниматься упражнениями бодифлекс натощак или через 2–3 часа после еды. Так советует и автор системы Грир Чайлдерс. Когда вы приступаете к выполнению упражнений сразу после приема пищи, могут возникнуть ощущение тяжести

во всем теле и тошнота. Известны случаи непроизвольной рвоты. Это неправильно. Придерживайтесь приведенных выше советов.

Из напитков после занятия рекомендую сок, но во время выполнения упражнений не пейте ничего, кроме простой, воды, и то в крайнем случае. И конечно, свежий воздух.

Пожалуй, это все, что я хотела сказать по поводу питания в период занятий по системе бодифлекс.

Выполняя их, вы не изнуряете себя непосильной физической нагрузкой. Занимайтесь в удовольствие! Всего пятнадцать минут в день достаточно, чтобы выглядеть молодой и энергичной.

Во-вторых, я выбрала стандартные упражнения, которые позволят расслабиться после тяжелого трудового дня или зарядят энергией перед активной работой. Релаксирующее воздействие на организм глубокого вдоха и выдоха известно давно. Еще древние целители при частых головных болях рекомендовали подышать поглубже.

Что нужно сделать, чтобы оправиться от шока или плохой новости? Глубоко дышать, тем самым позволяя кислороду немного «остудить» наши эмоции.

Расслабит вас бодифлекс или, наоборот, зарядит энергией, решать вам. Это зависит от времени суток, которое вы выбираете для занятий.

Если вы предпочтете заниматься с утра, ваше тело получит большой заряд энергии. Тогда вы должны спланировать начало своего дня. Подняться с кровати необходимо заранее. Если вы работаете, рассчитывайте на дополнительные полчаса. Стандартный комплекс бодифлекс занимает чистых 15 минут, к этому времени прибавьте еще 15 на передышку между упражнениями.

Время вечерних занятий зависит от последнего приема пищи. Так, после ужина должно пройти минимум два часа, а лучше 3–4. Дело в том, что бодифлекс ускоряет обмен веществ. Когда вы занимаетесь на полный желудок, кислороду приходится вытеснять излишки еды. В результате может появиться тошнота, вплоть до рвоты. Поэтому не торопитесь приступать к тренировке после приема пищи.

Как бы там ни было, выбор остается за вами. И от того, какое время суток вы выберете для занятий, ничего не изменится. Смысл в том, что система бодифлекс позволяет расслабляться и оздоравливаться, а также привести внешность в полный порядок. Уникальная система. Не правда ли? Представьте, что с одним глубоким аэробным вдохом и выдохом вы теряете килограмм лишнего веса. При этом заставляете работать мышцы. Они становятся пластичнее и укрепляются спустя время. Никакой пластики, хирургии и химии. Все в ваших руках. Дышите на здоровье и меняйтесь к лучшему!

Часть IV

Рыдающее дыхание – революционный метод Юрия Вилунаса

В этой части:

- Дыхание для здоровья и красоты
- Импульсный самомассаж
- Естественное питание

Открытие автором за последние 30 лет естественных механизмов здоровья, заложенных самой природой в организме каждого человека, поистине эпохальное событие! Юрию Георгиевичу Вилунасу сейчас за 70. Он бодр и энергичен, он ведет курсы рыдающего дыхания, выступает с лекциями, участвует в различных передачах на радио и телевидении.

Юрий Георгиевич окончил Ленинградский государственный университет, кандидат исторических наук, академик Международной академии «Информация, связь, управление в технике, природе, обществе». В 40 лет тяжело заболел: сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз... Видя бессилие врачей, объявляющих сахарный диабет неизлечимым заболеванием, решил сам заняться проблемами здоровья. Открыл природные механизмы здоровья: рыдающее дыхание, импульсивный самомассаж, естественный ночной отдых без проблем бессонницы, естественное питание и др. Сам излечился от всех своих болезней без лекарств, в том числе от сахарного диабета. Уже тысячи людей, используя открытие Юрия Георгиевича, также избавились от своих болезней и перестали принимать лекарства. От «неизлечимого» сахарного диабета больные излечиваются за два-три месяца. Ю. Вилунас имеет многочисленные публикации по проблемам здоровья, в том числе книги: «Дыхание, несущее здоровье» (1997), «Рыдающее дыхание против диабета» (1999), «Рыдающее дыхание. Сам себе доктор» (2003), «Тайны естественной медицины» (2004), «Сахарный диабет излечим методами естественной медицины» (2005), «Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств» (2007), «Рыдающее дыхание для оздоровления, похудения и омоложения» (2009).

Нас с вами, дорогие мои читательницы, думаю, больше всего заинтересует эта последняя книга. Оказывается, с помощью уникальной методики рыдающего дыхания можно не только оздоровить свой организм, но и похудеть и помолодеть!

Хотите? Пожалуйста, познакомьтесь с увлекательными открытиями Юрия Георгиевича.

Рыдающее дыхание на страже идеальной фигуры

Методика выполнения 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 какое-либо положение, дышать можно 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, он 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 звуков: «ха», «фу», «ффф» или «sss». Тот звук для вас лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.

Следует обязательно придерживаться следующих правил:

- 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 неслышный, 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 сложаются в трубочку); про себя произносите «у», выдох неслышный.
- Звук «ффф»: продуваете сквозь маленькую щелку между губами воздух (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги), губы плотно не сжимать; выдох легкий, свободный; нельзя произносить при выдохе «фу», выдох слышим.
- Звук «sss» (по силе воздействия равноценен звуку «ффф»); продуваете сквозь зубы, язык прижимается к верхним зубам, выдох легкий, свободный, выдох слышим.
- Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный, непрерывный, продолжительный, равномерный, 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 два вида вдохов: поверхностный вдох (0,5 секунды) и умеренный вдох (1 секунда).

Эти два вида вдохов соответствуют двум видам дыхания:

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

2) умеренное дыхание: кислород в полном объеме и достаточном количестве поступает в легкие.

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

Поверхностное дыхание

Поверхностный вдох

Вдох на звук «ха» в течение 0,5 секунды на всхлипывании, воздух частично поступает в легкие.

Выполняется так: вы делаете короткий вдох на звук «ха». Ощущение при этом должно быть такое, как будто вдыхаемый воздух ударил в небо, гортань, горло. Чтобы сделать такой вдох правильно, вначале откройте достаточно рот, а затем сделайте короткий вдох на «ха» на всхлипывании.

Возможные ошибки при вдохе:

- вы сами направили вдыхаемый воздух в легкие;
- вы слабо вдохнули, без всхлипывания;
- вы не открыли рот достаточно широко.

Правила выдоха на звук «ха»

На выдохе можно использовать любой из возможных звуков («ха», «фу», «ффф», «sss»), но лучше всего начинать с самого слабого звука «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.

Если головной мозг включил рыдающее дыхание, то выдох идет сам, самотеком, легко, свободно, без всякого принуждения. Не надо стараться делать шумный выдох: широко откройте рот и «отпустите» выдох – он произойдет легко, неслышно, без всякого гудения. Не задерживайте выдох, но и не делайте его насильно, не прикладывайте никаких усилий.

Возможные ошибки при 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 стала больше или меньше нормы (не три «машины», а четыре, 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 вдох на звук «ха».

Возможные ошибки при паузе:

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

Поверхностное дыхание в динамике

В любом положении (лежа, сидя, при ходьбе по комнате или на улице) всегда начинайте с поверхностного вдоха. После того как вы сделали поверхностный вдох, 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, сами ничего не выдыхайте. 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 поверхностный вдох. Затем все повторяется: выдох, пауза, поверхностный вдох и т. д.

Поверхностное дыхание осуществляется, пока легко происходит выдох. Сигналом к прекращению дыхания являются следующие обстоятельства:

1. Выдох прекратился – это значит, что головной мозг отключил это дыхание и его не следует больше выполнять (если будете продолжать дышать насильно, сразу появятся дискомфорт, головокружение, боль). После прекращения поверхностного дыхания необходимо сразу перейти на следующее, умеренное дыхание.

2. Вы начали задыхаться – в этом случае надо снять это состояние и затем перейти на умеренное дыхание.

Чтобы избавиться от задыхания, 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, пока вам приятно. Практически по продолжительности это могут быть те же три «машины» (если выдохи будут короткими, вы не сможете избавиться от задыхания), но считать здесь не надо.

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

Умеренное дыхание

Умеренный вдох

Вдох на звук «ха» в течение примерно 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.

Правила выдоха и паузы

Выдох и пауза при умеренном дыхании делаются точно так же, как при 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 умеренного дыхания те же, что для поверхностного дыхания:

1. Выдох прекратился — это сигнал перейти на обычное носовое дыхание.
2. Стали задышаться — тогда нужно снять задыхание (уже известным нам описанным выше приемом) и сразу перейти на носовое дыхание.

Рыдающее дыхание с использованием звуков «ффф» и «sss»

После того как вы овладели рыдающим дыханием с использованием звука «ха» на выдохе, можно перейти к звукам «ффф» и «sss».

Это самые сильные и эффективные звуки: при их использовании быстро снимаются боли, уменьшается давление, снижается уровень сахара, происходит быстрая нормализация обмена веществ в организме. По сравнению с ними звук «ха» можно характеризовать как слабый, а звук «фу» – как умеренный (по силе воздействия на обменные процессы в организме).

Однако звуки «ффф» и «sss» – и самые рискованные. Дело в том, что если ваш организм не принимает эти звуки, 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 звуков «ффф» и «sss». Но после того, как вы научились дышать на звук «ха», можно спокойно перейти к овладению звуком «ффф» («sss»). Вместо звука «ха» на выдохе теперь вам надо будет произносить «ффф» или «sss».

Выдох на звук «ффф»

Продуваете воздух сквозь маленькую щелку губами (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги); выдох должен быть слышен от начала и до конца (три «машины»).

Выдох должен быть легким, свободным, при выдохе произносите непрерывно «ффф», губы при этом напряжены, но не слишком сильно.

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 излишне сильно (в этом случае весь воздух

вы выдохнете слишком быстро – за две «машины»).

Чтобы при выдохе хватало 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.

Выдох на звук «ссс»

Необходимо продуть воздух сквозь верхние зубы, выдох должен быть слышен от начала и до конца (три «машины»).

Выдох должен быть легким, свободным, при выдохе произносите непрерывно «ссс».

Возможные ошибки при выдохе на звук «ссс»:

- вы слишком слабо продуваете, поэтому звук «ссс» не слышен;
- вы слишком сильно продуваете и весь воздух выдыхаете за две «машины», а на третью «машину» воздуха не хватает;
- вы растягиваете выдох на четыре «машины» вместо трех «машин».

Тест на определение пригодности звуков «ффф» и «ссс» для вашего организма

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

Тест заключается в следующем.

Необходимо сделать только три вдоха-выдоха на звук «ффф» или «ссс» на поверхностном 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 этот же звук, но уже на умеренном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете выполнение.

Если при проведении такого теста появился дискомфорт – это сигнал, что звук «ффф» («ссс») организмом не принят. Тогда с этими звуками вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только с более слабыми звуками «ха» и «фу», оздоравливайте свой организм, а через месяц снова проведите тот же тест. Если результат снова будет отрицательный – опять не дышите на звук «ффф» («ссс») месяц. Так повторяйте до положительного результата, то есть до отсутствия дискомфорта. Тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять и звук «ффф» («ссс»).

Примечание: вы выбираете «ффф» или «ссс» в зависимости от того, какой звук вам больше понравился.

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

Если организм не принял звук «ффф» («ссс») – это показатель значительных нарушений обменных процессов в вашем организме и связанных с этими нарушениями 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» («ссс»), 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» («ссс»).

Научившись рыдающему дыханию с использованием звуков «ха» и «ффф» («ссс»), 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 располагаются вперед вдоль пальца, так вы находите 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 сильный звук «ффф» («sss»).

Если при выдохе 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 поверхностный вдох, 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 выдоха заблокировано много кислорода и головной мозг уже включил рыдающее дыхание. После завершения поверхностного дыхания переходите на умеренное дыхание с выдохом на тот же звук «ха».

Другой вариант: выдох на звук «ха» после поверхностного 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 поверхностный вдох, а выдох производите на другой звук, к примеру, на «фу». Если выдох получился легким, без всякого принуждения, насилия над собой – значит, вам следует дышать именно на этот более удобный и приятный звук «фу». После прекращения поверхностного дыхания на звук «фу» выполняйте умеренное дыхание; то есть приятный (именно сейчас) для вас звук вы используете при всех видах дыхания.

В принципе звуки на выдохе можно менять произвольно: утром подышали на «ха», в середине дня – на «фу», вечером – на «ффф» («sss»). 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 любом положении сидя, стоя или при ходьбе по комнате необходимо начинать с

поверхностного вдоха. Дышим поверхностным дыханием, пока легко идет выдох. Как только вы начинаете выдыхать с трудом или появляется задыхание нужно прекратить поверхностное дыхание.

Теперь надо перейти на следующее, умеренное дыхание. Опять дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или с появлением задыхания прекращаем умеренное дыхание и переходим на обычное носовое дыхание.

Это пример идеального варианта. На практике не обязательно каждый раз проходить все эти этапы; вполне достаточно ограничиться одним видом дыхания.

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

Другими словами, организм сам подскажет оптимальный вариант.

Для использования рыдающего дыхания нет каких-то жестких шаблонов. Например, последовательность использования разных видов рыдающего дыхания (поверхностного, умеренного) должна соблюдаться в указанном порядке. Но если поверхностное дыхание сразу пошло с трудом, вы можете, не меняя на выдохе звук, начинать с умеренного дыхания. О правильности выбора лучше всего судить по своему самочувствию: если самочувствие хорошее или даже улучшилось, то выбранный вами вариант подходит.

Для определения 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 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» («ссс»). Повторите в такой последовательности три эти упражнения до вечера, запоминая методику.

Следующие 2–3 дня нужно дышать по 2–3 минуты 5–6 раз в течение дня. В эти дни вы продолжаете осваивать навыки рыдающего дыхания и фиксируете, что оно вам помогает (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 день ото дня увеличивать продолжительность упражнения.

В течение одного сеанса можно подышать всего 2–3 минуты для профилактики, потом в течение следующего сеанса – 10 минут и т. д.

Каждый раз вы определяете время сеанса 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 вплоть до полного отказа от него, что будет означать восстановление правильного носового дыхания.

Повышаем эффективность рыдающего дыхания природными механизмами оздоровления

Импульсный самомассаж

Природа дала человеку замечательный механизм естественной саморегуляции – импульсный самомассаж. Его назначение – адресная поставка питания в органы и мышцы по сигналу головного мозга.

Предположим, человек болен сахарным диабетом, то есть поджелудочная железа производит недостаточно инсулина. Чтобы восстановить функции поджелудочной железы, головной мозг дает сигнал-импульс на дополнительное поступление сахара и жиров. Связанная с поджелудочной железой биологически активная точка начинает импульсировать, вам хочется помассировать это место. При почесывании такой точки в поджелудочную железу поступает необходимое питание, что и обеспечивает нормализацию ее функций.

Таким образом, при импульсном самомассаже питательные вещества направляются именно в те органы, которые испытывают в данный момент потребность в дополнительном сахаре и жирах.

Импульсный самомассаж – это легкие поглаживания головы, шеи, рук, ног, груди, спины, живота и других мест на теле. Проще говоря, если где-то зачесалось или приятно защекотало, то следует поглаживать это место до тех пор, пока приятное ощущение не исчезнет. Тогда следует прекратить массаж данного места и перейти к массажу других частей тела. Таким образом вы массируете биологически активные точки тела, связанные с разными органами, и происходит общее оздоровление организма.

Наиболее органично проведение импульсного массажа вашими собственными руками. Вы поглаживаете ладонями и пальцами те или иные места на теле, а там, где зачесалось, почесываете ногтями. Такие движения человек делает ежедневно много раз. Кроме того, можно дополнительно использовать массажную щетку (с металлическими, пластмассовыми или деревянными иголочками) или любое подручное средство, например мочалку, полотенце и т. п. (в частности, для массажа спины).

Очень важным является следующее требование. Прикосновение того средства, которое вы используете для массажа, должно быть приятным. В противном случае можно получить обратный результат: вместо оздоровления – рост нервного напряжения и другие отрицательные последствия.

Техника массажа естественная, как в бане: никаких круговых движений – только прямолинейные: справа налево, сверху вниз. При классическом массаже движения совершают к сердцу и лимфатическим узлам, при естественном массаже не существует никаких запретов, вы можете проводить его там, где вам необходимо и приятно (ведь растирая себя в бане мочалкой, вы не думаете о том, где находятся сердце или лимфатические узлы).

Не используйте для самомассажа электромассажеры, магнитные и крутящиеся (роликовые) массажеры, а также аппликаторы Кузнецова. Например, аппликаторы Кузнецова действуют на те точки, которые еще не приведены в активность сигналами головного мозга, а это уже вмешательство в обменные процессы, протекающие под

контролем центральной нервной системы. В итоге вместо пользы они могут нанести вред вашему здоровью.

При массаже ногтями старайтесь ими не скрести, а делать режущие движения. Это особенно важно при очень сильной импульсации – некоторые люди буквально до крови сдирают кожу в местах сильного зуда.

Перед началом импульсного самомассажа необходимо снять одежду. В этом случае массаж будет наиболее эффективным.

Как правило, массаж проводим одной рукой, кроме массажа головы. Голову массируем одновременно двумя руками. Массажные движения должны идти в том направлении, в каком лежат волосы. Точно так же делаете массаж щеткой (как будто расчесываете волосы). При массаже лица обе ладони одновременно движутся от середины лба к вискам, от подбородка к ушам. При массаже лица щеткой делаете движения ото рта сначала в одну сторону, а затем – в другую (вы как бы снимаете с лица напряжение). Точно так же массируете лоб: сначала от середины лба в одну сторону, а затем – в другую. Уши лучше и удобнее массировать руками, а шею – массажной щеткой.

Направление движений при массаже других частей тела нередко подсказывают растущие на теле волосы: массируйте «по шерстке», а не против. Так, например, массажные движения на животе лучше делать сверху вниз (так же, как на голове: от макушки вниз). Однако руки, ноги, спину и грудь можно массировать и в том и в другом направлениях. Ступни, ладони, а также пальцы на руках и ногах удобнее массировать руками, хотя некоторые предпочитают использовать массажную щетку.

Если у вас болит какая-то часть тела, например колено и вам больно к ней прикасаться, импульсный массаж здесь проводить не нужно. Больное место не следует тереть или как-либо давить на него. Вы осуществляете рыдающее дыхание в сочетании с массажем других частей тела. Не надо забывать о клетках-дублерах: не исключено, что при массаже других частей тела вы массируете и больное место (не непосредственно, а опосредованно), тем самым оздоравливая этот орган.

Правильно используя методику импульсного самомассажа, вы будете постоянно поддерживать высокий уровень своего здоровья и сможете продлить свою жизнь.

Естественный ночной отдых

Ночной отдых состоит, условно говоря, из органично связанных между собой частей: сна и пробуждения.

Необходимо помнить, что любая «тряпка» на теле во время ночного отдыха (трусы, майка, ночная рубашка и т. д.) – явно неблагоприятный фактор, мешающий эффективному восстановлению сил. Это связано с тем, что одежда гасит и скрадывает импульсацию, не позволяя использовать в полной мере важнейший механизм естественной саморегуляции – импульсный самомассаж.

Когда вы легли в постель, полезно сразу потянуться, если, конечно, имеется желание (все потягивания в постели делаются на спине).

После потягивания нужно сесть на постели, ноги опущены на пол. В этом положении вы приступаете к импульсному самомассажу. Легкими поглаживающими движениями рук или массажной щеткой вы проводите массаж разных частей тела: там, где приятно,

поглаживаете еще и еще раз, но как только появляется неприятное ощущение, сразу переходите к массажу других частей тела. Массаж можно начинать с любой части тела и продолжать в произвольной последовательности.

Импульсный самомассаж должен обязательно сочетаться с рыдающим дыханием или шумным носовым дыханием. Важно помнить следующее: когда вы проводите массаж, рыдающее дыхание прекращаете и переходите на одно носовое. Причем при массаже не имеет значения, какое у вас сейчас носовое дыхание – правильное или неправильное, иногда дыхание может даже затаиваться, фактически прекращаться. Все это имеет естественный характер и не представляет опасности для здоровья. Вот почему, начав импульсный самомассаж, вы можете совершенно не обращать внимания на свое дыхание (носовое) и даже забыть о нем на время процедуры.

Но вот вы почувствовали, что импульсация нигде больше не появляется и, где бы вы ни прикоснулись к своему телу, везде возникает неприятное ощущение. Тогда, продолжая сидеть, приступайте к рыдающему дыханию или же следите за своим носовым дыханием, помня, что оно должно иметь шумный характер. В этот момент вы можете почувствовать, что кое-где снова появились импульсы, тогда опять переходите к импульсному самомассажу, и т. д. Важная особенность: если у вас было рыдающее дыхание, а затем вы решили перейти к импульсному самомассажу, то массаж всегда надо начинать не на вдохе, а во время выдоха или паузы.

При таком чередовании массажа и дыхания время от времени может появляться естественное желание потянуться – тогда ложитесь на спину и энергично потягивайтесь, подняв руки над головой (в момент потягивания рыдающее дыхание сразу прекращается). Нередко такие потягивания сопровождаются естественным желанием зевоты – зевать (как и потягиваться) следует энергично, настолько, насколько это доставляет вам удовольствие. Затем можно еще какое-то время полежать на спине с поднятыми над головой руками и подышать рыдающим дыханием: в этом случае может снова появиться естественное желание еще и еще раз потянуться. Как только рыдающее дыхание завершилось и появилось ощущение дискомфорта, вы снова садитесь на постели и возобновляете импульсный самомассаж. Если потягивание лежа на спине не получается энергичным, можно потягиваться стоя.

Коротко говоря, массаж перед сном и во время пробуждений сводится как раз к описанным выше двум основным приемам:

- сели – массаж и правильное дыхание (рыдающее и шумное носовое);
- легли – потягивания и рыдающее дыхание и т. д.

Такой самомассаж в сочетании с правильным дыханием и естественными потягиваниями вы осуществляете до того момента, когда почувствуете, что по всему телу прекратилась импульсация, а вместе с ней и правильное дыхание, появился дискомфорт в положении сидя и желание лечь в постель, уснуть.

Когда вы легли (положение готовности ко сну), продолжайте следить за правильным дыханием (рыдающим или шумным носовым), чередуя его с импульсным самомассажем тех частей тела, где могут возникать время от времени импульсы.

Если вы засыпаете не сразу, а минут через 10–15, то следует придерживаться следующей методики. Хорошо начинать отход ко сну с рыдающего дыхания. Особенность здесь такая: менять звуки («ха», «фу», «sss», «ффф») не надо. Вы выбираете один самый приятный для вас звук и дышите так, пока вам этого хочется. Если в это время появилось желание провести массаж какой-то части тела, рыдающее дыхание сразу прекращайте.

В положении готовности ко сну массаж проводится в двух вариантах:

1. Лежа на боку, вы проводите массаж руками или массажной щеткой.
2. Сидя в постели, массируете те части тела, где возникли импульсы.

В первом варианте после массажа вы продолжаете лежать в том же положении, как и до него (на том же боку).

Во втором варианте следует обязательно изменить положение. Предположим, до массажа вы лежали на правом боку, потом сели и сделали импульсный самомассаж – теперь надо обязательно лечь на другой, левый, бок.

Массаж в положении сидя может занимать всего лишь 2–3 секунды или же быть продолжительным – до 3–5 минут. Вы сидите в постели и проводите массаж; когда прекращаете массаж, используете рыдающее дыхание, и т. д., до прекращения импульсации и рыдающего дыхания – только тогда вы ложитесь на другой бок.

Если в положении готовности ко сну у вас появилось естественное желание потянуться, то после потягивания необходимо обязательно сесть в постели, сделать в соответствии с потребностью организма небольшой массаж (1–2 секунды), а затем обязательно лечь на другой бок.

Особенно важно в положении готовности ко сну следить за правильным дыханием. При ослаблении носового дыхания или прекращении рыдающего дыхания необходимо сразу перевернуться на другой бок: правильное дыхание немедленно возобновится. Другой вариант: сесть в постели, сделать массаж, а затем лечь на другой бок: этого также будет достаточно для возобновления оптимального дыхания.

После того как вы заснете, уже через 1,5–2 часа может произойти первое пробуждение. Оно может быть очень коротким – буквально 3–5 минут: вы перевернулись на другой бок, сделали небольшой самомассаж и снова заснули.

Но может наступить пробуждение на длительное время – до часа и более. Главное при этом – все время поддерживать правильное дыхание и осуществлять импульсный самомассаж в соответствии с естественной потребностью организма. Если все это время вы поддерживаете оптимальное дыхание и осуществляете массаж, значит, в организме идет полноценный восстановительный процесс и все ваши органы и мышцы получают необходимое питание. Поэтому беспокоиться не о чем: хотя вы и не спите, но тем не менее эффективно отдыхаете. В конце концов вы снова заснете.

Проведение ночного отдыха с использованием естественных механизмов саморегуляции создает возможность для выявления объективных критериев продолжительности ночного отдыха. Критерием окончания ночного отдыха является устойчивое прекращение рыдающего дыхания и шумного носового дыхания в положении лежа и одновременное исчезновение импульсации. Все это свидетельствует о полном восстановлении энергетического потенциала организма.

Для всех людей, уже имеющих какие-то болезни, рекомендуется продолжительность ночного отдыха не менее 9 часов. Но каждый человек может сам определить, какова должна быть эта продолжительность именно для него с учетом состояния своего организма. Для этого он должен провести хотя бы один раз полный ночной отдых по данной методике. Как показали проведенные нами эксперименты, продолжительность ночного отдыха для больных сахарным диабетом нередко может достигать до 10, 11 и даже 12 часов. Такая большая длительность ночного отдыха определяется прежде всего тяжелой болезнью и необходимостью дать максимально возможное питание всем

больным органам для их полного оздоровления.

Естественное питание

Правило первое

Ешьте, когда хотите.

Правило естественной медицины состоит в том, что надо есть тогда, когда вы хотите. Сам организм подсказывает время приема пищи. Здоровье сугубо индивидуально, а поэтому нет необходимости идти есть вместе с коллективом. Если утром после сна вам не хочется завтракать, не надо себя заставлять. Возможно, вы позавтракаете тогда, когда другие будут уже обедать. Но если после сна вы хотите есть, то можете не только выпить чашку чая и съесть бутерброд, но и полностью пообедать.

Действительно, когда вы управляете своим здоровьем посредством использования рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и других механизмов самооздоровления, тогда все сигналы, получаемые от организма, являются абсолютно точным, адекватным отражением его реального состояния. И если вам не хочется есть, хотя уже подошло время завтрака, обеда или ужина, значит, организм действительно сейчас не нуждается в еде и самым оптимальным вариантом будет отказ от приема пищи. Или, напротив, если у вас появилось чувство голода, но до обеда или ужина еще далеко, нужно обязательно поесть в соответствии с появившейся естественной потребностью. Поступая таким образом, вы обеспечите полноценное функционирование своего организма.

Правило второе

Ешьте, что хотите.

Существует множество советов традиционной и нетрадиционной медицины по поводу того, чем питаться. Диетологи считают, что пища должна содержать полный набор веществ, из которых состоит организм (для их восстановления), и тех веществ, которые расходуются в процессе жизнедеятельности. Таковыми являются в первую очередь белки, жиры, углеводы, минеральные соли и микроэлементы.

Правило естественной медицины весьма простое: ешьте, что хотите (этот совет, естественно, не предназначается для больных, которым прописана диета). Организм сам подсказывает, что ему требуется в первую очередь. Если несколько человек решили поесть, то каждый выберет блюда, мысленно как бы посоветовавшись со своим организмом: кто-то захочет солененькое, кто-то – сладенькое и т. д.

Когда человек питается естественно (а не по заранее составленной диете), когда он ест то, что ему хочется в данный момент, будьте уверены: он даст своему организму все, в чем тот действительно нуждается.

С позиций естественной медицины удивительными представляются горячие споры, которые ведутся уже много лет: какая пища полезнее – мясная или растительная. И вегетарианцы, и их противники приводят массу доводов в пользу своего питания. Однако все споры должны отступить перед одним неопровержимым фактом: человек – существо всеядное. Следовательно, характер потребляемой пищи должен определяться не насилием, не агитацией, не религиозными представлениями, не ссылками на те или иные авторитеты, а лишь одним – желанием данного человека. С точки зрения физиологии, организм человека приспособлен к приему и той и другой пищи. И если сам человек

испытывает потребность только в растительной пище или, напротив, с удовольствием ест и растительную, и мясную пищу, то, как говорится, и слава Богу. В любом случае, он делает то, что требует его организм, а значит, то, что полезно для здоровья.

Следует оценить и споры о полезности раздельного питания. С древних времен на Руси, как и в других странах, люди ели все, что у них оказывалось под рукой, причем в любых пропорциях, в любом соотношении. Раздельное питание имеет еще более искусственный характер, чем насаждение вегетарианства. Недаром в народе говорят: «Полезно то, что в рот полезло». Может, и грубовато, но с позиции естественной медицины абсолютно верно.

Правило третье

Ешьте до полного удовлетворения и не подсчитывайте при приеме пищи количество заключенных в ней калорий.

По поводу количества и качества питания особенно много разнообразных методик и рекомендаций. Общим для всех них является подсчет в калориях той энергии, которую человек должен потреблять ежедневно. Причем количественные параметры дневного рациона могут значительно отличаться у разных исследователей: от 3000–4000 до 1000–1200 килокалорий.

Правило четвертое

Не ограничивайте себя в приеме жидкости.

Чтобы обменные процессы в вашем организме осуществлялись полностью без каких-либо сбоев, очень важно употребление достаточного количества жидкости. При условии использования механизмов естественной саморегуляции можно дать такой совет: вы принимаете жидкость, то есть пьете, до полного насыщения. Особенно полезна для здоровья вода.

Правило пятое

Употребляйте нейтральные продукты и избегайте употребления продуктов, оказывающих значительное воздействие на организм.

Некоторые продукты могут оказывать заметное воздействие на характер функционирования механизмов оздоровления – искусственно усиливать или, напротив, ослаблять их работу. Например, чашечка черного кофе способна парализовать рыдающее дыхание на 1,5–2 часа. Другими словами, на этот период значительно сокращается поставка питания (сахара и жиров) в органы и мышцы, а значит, ослабляется здоровье.

Другие продукты могут усиливать рыдающее дыхание. К ним относится прежде всего алкоголь. Однако положительный эффект от этого в лучшем случае имеет кратковременный характер, так как алкоголь однозначно вреден для здоровья. К тому же оказалось, что водка, вино и другие подобные продукты способны на несколько часов парализовать механизм импульсного самомассажа и тем самым нанести существенный вред.

Вот почему нужно стараться не употреблять продукты, которые могут искусственно повлиять на проходящие в организме реакции. Полезнее всего для здоровья продукты нейтральные, то есть не оказывающие какого-либо значительного воздействия на организм и способствующие созданию оптимальных условий для функционирования природных механизмов оздоровления.

Правило шестое

Придерживайтесь естественного порядка приема пищи.

Ничего не может быть более искусственным, чем непосредственное вмешательство в процедуру приема пищи: сколько времени жевать и как долго продолжать свою трапезу.

С позиций естественной медицины продолжительность приема пищи всецело определяется вашей потребностью в насыщении: поэтому она никогда не является постоянной, так как потребность организма в питании меняется изо дня в день.

Что касается рекомендаций жевать тщательно и долго, то хотелось бы привести известное народное наблюдение: «Кто быстро работает – тот быстро ест». Длительность пережевывания пищи также определяется вашей естественной потребностью. Заметьте, что человек проглатывает пищу только тогда, когда у него возникает естественный позыв к этому – ни секундой раньше, ни секундой позже. Как я уже неоднократно отмечал, самым верным критерием полезности того или иного действия является ощущение удовольствия. А для получения именно такого эффекта достаточно проделать всего лишь несколько жевательных движений (не более 5–10). Любые попытки жевать дольше (а йоги советуют от 100 до 200 жевательных движений) вызывают немедленное неприятное ощущение, а значит, не соответствуют потребности организма.

Правило восьмое.

Организм – самоочищающаяся система, поэтому нет необходимости в специальном голодании.

Традиционная и нетрадиционная медицина обычно предлагают проводить периодические голодания для очищения организма от шлаков.

Однако в этом нет никакой необходимости, если вы используете механизмы естественной саморегуляции и эффективно управляете происходящими в организме обменными процессами. В этом случае все обменные процессы полностью нормализуются, что и обеспечивает своевременное освобождение организма от продуктов обмена веществ, вредных для здоровья.

Боремся с возрастными изменениями, продлеваем молодость

Механизмы оздоровления и омоложения

Природа дала человеку все необходимое не только для того, чтобы быть здоровым и жить долго, но и для того, чтобы долго оставаться молодым и не стареть. Здоровье и молодость взаимосвязаны самым непосредственным образом. Но все-таки здоровье первично, а молодость вторична. Если человек здоров – он молод, энергичен, у него нет признаков старения (седых волос, морщинок и т. д.). Но если он болеет, это непосредственно отражается и на его внешнем виде, походке, которая становится

неуверенной, старческой.

Здоровье и молодость не являются неизменными даже для одного возраста. Иному только 50 лет – а он уже старик. Другому 60 лет и более, но он сохраняет энергию, ясность мысли, активность и даст фору гораздо более молодым людям.

С позиций естественной медицины физиологические процессы омоложения и оздоровления одни и те же. Оздоровление любого органа происходит через оздоровление каждой его клетки. А это возможно единственным путем в соответствии с законами Природы в результате поставки кислорода и питательных веществ (сахара, жиров, белков и пр.). Чем больше поставлено питательных веществ в каждую клетку, тем лучше она функционирует, а значит, тем выше уровень ее здоровья. Полностью здоровым может считаться лишь тот организм, в котором здоровы все его органы, то есть все клетки.

В этой связи можно утверждать, что молодой организм – это здоровый организм, в котором все клетки и органы здоровы и все обменные процессы нормализованы. Отсюда следует: чтобы омолодить организм надо его оздоровить. Без оздоровления не может быть никакого омоложения. Хочешь стать молодым – стань здоровым.

Преодоление старческой походки

Использование рыдающего дыхания и импульсного самомассажа обеспечивает все органы и мышцы необходимым питанием. Как следствие, органы оздоравливаются, мышцы увеличиваются в объеме и укрепляются. Мышцы спины возвращают свою способность поддерживать корпус прямо – спина постепенно распрямляется. Вместо дряблых мышц появляются мышцы, наполненные энергией; кожа из дряблой снова становится пластичной, как у молодых. Отсутствие болезней, болей, недомогания решающим образом воздействует на внешний вид человека, который начинает демонстрировать здоровье, бодрость, энергию. Восстановление физического здоровья делает походку быстрой, уверенной, естественной. Теперь человек идет легко, его уже не шатает из стороны в сторону, он хорошо сохраняет равновесие, ноги перестают шаркать, исчезает прихрамывание, возвращается быстрота реакции, при необходимости он легко поднимает ноги, легко входит в транспорт и выходит из него, возвращается гибкость, преодолевается характерная для старых людей медлительность, ноги снова легко и свободно сгибаются.

У пожилых людей частенько бывает такое: при ходьбе вдруг нога как бы подвертывается и возникает острая боль в ступне или колене. Идти нормально мешает появившаяся боль, человек начинает хромать. В этом случае лучше всего остановиться и стоя подышать рыдающим дыханием 1–2 минуты до снятия боли. После этого вы снова сможете идти дальше. Другой вариант: если вы торопитесь и остановиться невозможно, то продолжая идти прихрамывая используйте рыдающее дыхание, стараясь при этом как можно меньше делать упор на больную ногу – через 1–2 минуты боль исчезает, походка снова становится бодрой и энергичной.

Хороший вариант оздоровления – периодически использовать при ходьбе рыдающее дыхание; сама ходьба поддерживает и продлевает его. Таким образом можно снять или предотвратить любой дискомфорт, любую боль (сердечную, головную и др.), поддерживать постоянно хорошее самочувствие, удерживать в норме давление, что крайне важно для людей в любом возрасте.

Такое периодическое использование рыдающего дыхания вне зависимости от наличия или отсутствия какого-либо дискомфорта очень эффективно. Чем больше вы дышите таким образом, тем лучше протекают все обменные процессы, тем активнее в постоянном режиме преодолеваются внешние проявления старости и тем заметнее внешние проявления молодости.

Естественный цвет волос

Отсутствие морщин и седых волос является важным признаком здоровья и молодости. Это возможно даже в 70–80 лет благодаря умелому использованию рыдающего дыхания и импульсного самомассажа. Даже в этом возрасте можно остановить старение организма, омолодиться, вернуть признаки молодости. Седые волосы при этом восстанавливают свой естественный цвет. Этот удивительный на первый взгляд феномен можно описать так.

Вскоре после того, как вы начинаете правильно дышать и делать импульсный самомассаж, замечаете, что седые волосы у корней начинают иметь естественный цвет. Первое время чрезвычайно интересно наблюдать за этим явлением: сверху волос седой, а у корня уже темный. Постепенно волос растет, и его темная часть увеличивается. Вначале этот процесс охватывает только несколько седых волос, потом постепенно окрашиваются все остальные волосы. Когда настанет время стричься, в парикмахерской срезают верхнюю седую часть и остаются только черные волосы: седины как не бывало.

Кстати, седые волосы – это важный внешний признак того, что в организме происходят существенные нарушения обменных процессов. У людей с неправильным дыханием появление седых волос нередко замечается весьма рано – в 20–25 лет. Многие из этих людей, научившись правильно дышать, избавились от седых волос, а женщины, естественно, перестали их красить: теперь в этом нет никакой необходимости.

Каков же физиологический механизм появления и исчезновения седых волос?

Седой волос – это обесцвеченный волос, лишенный соответствующего пигмента. Это и понятно: если человек дышит неправильно, перестает работать механизм, вырабатывающий пигмент. В результате постепенно снижается или вообще прекращается функция по выработке пигмента: волос становится обесцвеченным, седеет.

Но как только человек начинает использовать рыдающее дыхание и импульсный самомассаж, питание (сахар, жиры, белки) немедленно идет во все органы – и они снова нормально функционируют, оздоравливаются. Начинает работать и механизм по выработке пигмента. В результате волосы снова приобретают естественный цвет, какой они имели в молодости. Так происходит омоложение.

Отсутствие морщин

Теперь о таком важном внешнем признаке старения, как появление морщин на лице.

Врачи борются с ним весьма примитивно. Пациенту делается пластическая операция, кожа на лице натягивается и морщинки разглаживаются – необходимый эффект как будто достигнут. Но это всего лишь видимость омоложения, так как мышцы и кожа как были дряблыми, так дряблыми и остались, качественно ничего не изменилось.

Чтобы достичь подлинного омоложения, надо понять причину появления морщин. Она

закljučается в следующем.

Из-за неправильного дыхания мышцы лица не получают необходимый кислород, не могут брать питание из крови и уменьшаются в объеме. А поверхность кожи лица не уменьшается, и поэтому на коже появляются складочки, морщинки. Когда медики механически растягивают кожу, они не затрагивают причину этого явления, не убирают эту причину. Поэтому мышцы лица остаются, как уже отмечалось, уменьшившимися, дряблыми. Такой же дряблой, старческой остается и кожа лица.

Более того, в дальнейшем мышцы лица снова будут уменьшаться, снова и снова будут образовываться новые складочки-морщинки, а кожа будет продолжать стареть и становиться все более дряблой. Это и понятно: ведь причина этих явлений (нарушение обмена веществ из-за неправильного дыхания и отсутствия импульсного самомассажа) продолжает оставаться, она не ликвидирована. Поэтому не исключено, что со временем могут потребоваться новые пластические операции, создающие только видимость омоложения.

Подлинное омоложение происходит только когда человек начинает использовать рыдающее дыхание. Мышцы лица сразу получают необходимый им кислород и немедленно начинают брать из крови питание, что и приводит к увеличению их массы и объема. В результате кожа начинает естественным образом растягиваться и морщинки сами собой исчезают. К тому же клетки кожи получают необходимое питание и кожа из старческой, дряблой, серой становится снова пластичной, свежей, с приятным здоровым цветом. Регулярно проводимый импульсный самомассаж лица самым эффективным образом содействует этому процессу естественного омоложения.

Рекомендуемые фармацевтикой разнообразные кремы и мази никогда не приведут к тому оздоровительному и омолаживающему эффекту, который способны дать природные механизмы здоровья и молодости. Все эти средства (если они к тому же действительно полезны, а не вредны, так как это химия) могут в лучшем случае рассматриваться лишь в качестве дополнительных, подсобных.

Важную роль в борьбе с морщинами играет такой природный механизм здоровья как зевота. Она исключительно полезна для здоровья, поскольку снимает стресс и нервное напряжение, нормализует газообмен (создавая соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3 : 1), обменные процессы, снимает боль, снижает давление и даже сахар у больных сахарным диабетом. Но самое интересное в том, что зевота омолаживает лицо, убирает морщинки, то есть является великолепным омолаживающим средством, данным человеку Природой. К сожалению, люди не только не используют зевоту, но нередко даже подавляют ее, следуя надуманному правилу: зевать в обществе неприлично.

Когда люди жили в Природе, они без всяких предубеждений и условностей использовали зевоту на уровне инстинкта и были здоровы, продлевали свою жизнь и молодость. Когда возникло общество, были введены правила приличия, этикета, зевать стало неприлично.

Каким же образом зевота помогает предотвращать появление морщин?

Дело в том, что при зевоте напрягаются все мышцы лица, а в напряженные мышцы хорошо поступают питательные вещества, что способствует укреплению мышц и увеличению их объема. Зевая, человек тем самым поддерживает необходимый объем мышц лица и предотвращает образование складочек кожи, осуществляет профилактику морщинок. Итак, если хотите быть здоровым и молодым, зевайте на здоровье, не

подавляйте зевоту. Находясь в обществе, можно прикрыть рот ладонью и зевнуть с удовольствием. Если вы подавили зевоту, знайте – у вас повысилось давление, появилось нервное напряжение, нарушились газообмен и обменные процессы, подскочил уровень сахара, может появиться боль. Поэтому слушайте свой организм и зевайте в соответствии с появившейся естественной потребностью.

Регулируем свой вес с помощью зарядки и рыдающего дыхания

Естественная физическая зарядка для людей с неправильным дыханием

//-- Упражнение № 1 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить на ширину плеч, руки в стороны.
2. Согните руки (на счет «раз»), затем поднимите их вверх (на счет «два»), снова согните (на счет «три») и вытяните в стороны (на счет «четыре»).
3. Повторите упражнение.

Рыдающее дыхание

Вдох (глубина вдоха варьируется в соответствии с потребностью организма); продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре». Возвратившись в исходное положение, выдерживаете паузу на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре») и снова делаете вдох и т. д. Во время паузы и вдоха не делаете никаких движений.

//-- Упражнение № 2 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить немного шире плеч, руки на бедрах.
2. Выполняете наклон влево с одновременным поднятием правой руки над головой (на счет «раз»), потом возвращаетесь в исходное положение (на счет «два»), затем наклон вправо с одновременным поднятием левой руки над головой (на счет «три») и снова в исходное положение (на счет «четыре»).
3. Повторяете упражнение.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох при наклоне влево и возврат в исходное положение на счет «раз-два». Возвратившись в исходное положение, выдерживаете паузу на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре») и снова делаете вдох, а затем продолжительный выдох при наклоне вправо и возврате в исходное положение на счет «три-четыре».

//-- Упражнение № 3 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить на ширину плеч.
2. Выполняете приседание – руки перед собой (на счет «раз»), затем возвращаетесь в исходное положение (на счет «два»).
3. Снова приседаете – руки перед собой (на счет «три») и опять возвращаетесь в

исходное положение (на счет «четыре»).

4. Все повторяете.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох в процессе приседания на счет «раз»; в положении сидя выдерживаете паузу на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре»), а потом делаете вдох при возврате в исходное положение.

//-- Упражнение № 4 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить на ширину плеч, руки перед грудью согнуты в локтях.

2. Выполняете три коротких рывка локтями в стороны (на счет «раз-два-три»), а затем делаете один широкий взмах, распрямляя руки (на счет «четыре»), и возвращаетесь в исходное положение.

3. Повторите упражнение.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох в процессе выполнения взмахов руками на счет «раз-два-три-четыре». Возвратившись в исходное положение, выдерживаете паузу на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре») и делаете вдох.

//-- Упражнение № 5 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги шире плеч, руки опущены вдоль тела.

2. Выполняете пружинистые наклоны вперед (на счет «раз-два-три-четыре»), касаясь руками носков; затем возвращаетесь в исходное положение.

3. Повторяете упражнение.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре»; пауза при возврате в исходное положение. Потом снова вдох и т. д.

//-- Упражнение № 6 --//

Как выполнять

1. Исходное положение то же, что в упражнении 5.

2. Выполняете полуоборот влево, левая нога в сторону, и пружинистые полуприседания на левой ноге (на счет «раз-два-три-четыре»), затем возвращаетесь в исходное положение.

3. Потом полуоборот вправо и пружинистые полуприседания на правой ноге (на счет «раз-два-три-четыре») и снова возвращаетесь в исходное положение и т. д.

Рыдающее дыхание

При полуобороте влево – вдох, затем продолжительный выдох во время пружинистых приседаний на левой ноге на счет «раз-два-три-четыре»; паузу выдерживаете при возврате в исходное положение. Потом при полуобороте вправо снова вдох и продолжительный выдох в течение пружинистых приседаний на правой ноге на счет «раз-два-три-четыре». Потом все повторяется.

//-- Упражнение № 7 --//

Как выполнять

1. Исходное положение то же.

2. Выполняете попеременные взмахи руками: правая рука идет вперед, поднимаясь над головой, в то время как левая рука максимально отводится назад (на счет «раз»); потом положение рук меняется: левая рука идет вперед и вверх, в то время как правая рука

отводится назад.

3. Продолжаете, меняя положение рук.

Рыдающее дыхание

С началом выполнения взмахов руками вы делаете вдох, затем на счет «раз-два-три-четыре» продолжительный выдох, потом держите паузу на счет «раз-два», после чего снова вдох, а затем опять продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре».

//-- Упражнение № 8 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить на ширину плеч, руки вытянуты перед собой на уровне груди.

2. Попеременно поднимаете ноги: правой ногой достаете ладонь левой руки (на счет «раз»), затем возвращаетесь в исходное положение (на счет «два»); потом левой ногой достаете ладонь правой руки (на счет «три») и снова возвращаетесь в исходное положение (на счет «четыре») и т. д.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох во время взмахов ногами на счет «раз-два-три-четыре». Потом в исходном положении выдерживаете паузу на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре»), после паузы делаете вдох, а затем снова продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 9 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак.

2. Выполняете попеременное выбрасывание рук вперед, имитируя бокс: левая рука вперед (на счет «раз»), затем правая рука вперед (на счет «два»), потом опять левая рука вперед (на счет «три») и снова правая рука вперед (на счет «четыре») и т. д.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох в процессе боксирования правой и левой руками на счет «раз-два-три-четыре», потом пауза (продолжая боксировать) на счет «раз-два» (или «раз-два-три-четыре»), после чего делаете вдох (не прекращая боксировать) на счет «раз-два», а потом снова продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 10 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

2. Выполняете махи прямыми ногами в стороны: поднимаете правую ногу (на счет «раз»), возвращаетесь в исходное положение (на счет «два»), затем поднимаете левую ногу (на счет «три») и возвращаетесь в исходное положение (на счет «четыре») и т. д.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох в процессе выполнения упражнения на счет «раз-два-три-четыре», после чего следует пауза (в это время продолжаете выполнять упражнение) на счет «раз-два-три-четыре» и вдох в исходном положении, а потом снова продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 11 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – ноги расставить на ширину плеч, руки опущены вдоль тела.

2. Выполняете синхронные круговые движения руками: обе руки идут вперед, вверх,

назад и возвращаются в исходное положение (на счет «раз»). Эти движения повторяете непрерывно еще три раза (на счет «два-три-четыре»).

3. Потом обе руки идут назад, вверх, вперед и возвращаются в исходное положение – такие круговые движения делаете также четыре раза (под счет «раз-два-три-четыре») и т. д.

Рыдающее дыхание

Вдох, затем продолжительный выдох во время выполнения круговых движений в одну сторону на счет «раз-два-три-четыре», после чего следует пауза во время выполнения круговых движений в обратном направлении на счет «раз-два-три-четыре». Потом в основной стойке снова делаете вдох, затем продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 12 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – лежа на коврике.

2. Одновременно приподнимаете обе ноги под небольшим углом и держите в этом положении, сколько можете.

Рыдающее дыхание

Лежа на коврике, делаете вдох, затем поднимаете ноги и осуществляете продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре», после чего, не опуская ног, делаете паузу также на счет «раз-два-три-четыре», потом (не опуская ног) делаете вдох и сразу продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 13 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – лежа на коврике.

2. Поднимаете корпус как можно выше, одновременно вытянув перед собой обе руки. Ноги от пола не отрываете. В таком положении находитесь столько, сколько можете.

Рыдающее дыхание

Лежа на коврике, делаете вдох, затем поднимаете корпус, вытягиваете перед собой руки и осуществляете продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре»; потом, не опуская корпуса, делаете паузу также на счет «раз-два-три-четыре»; затем (не опуская корпуса) делаете вдох и сразу продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 14 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – лежа на коврике.

2. Поднимаете ноги и опускаете их за голову, стараясь достать носками пол (на счет «раз»), затем возвращаетесь в исходное положение (на счет «два») и т. д.

Рыдающее дыхание

Лежа на коврике, делаете вдох, затем поднимаете ноги и опускаете их за голову. Во время этого движения осуществляете выдох на счет «раз-два-три-четыре». После этого делаете вдох, возвращаете ноги в исходное положение и во время этого движения осуществляете продолжительный выдох также на счет «раз-два-три-четыре». Снова делаете вдох, затем поднимаете ноги и осуществляете в процессе этого движения продолжительный выдох на счет «раз-два-три-четыре» и т. д.

//-- Упражнение № 15 --//

Как выполнять

1. Исходное положение – лежа на коврик, руки опущены за голову.
2. Поднимаете туловище, стремясь достать вытянутыми руками носки ног.
3. Сев на коврик, делаете пружинистые наклоны вперед на счет «раз-два-три-четыре», после этого возвращаетесь в исходное положение.

4. Повторяете упражнение.

Рыдающее дыхание

Лежа на коврик, делаете вдох, затем садитесь и делаете продолжительный выдох при пружинистых наклонах вперед на счет «раз-два-три-четыре»; затем держите паузу, возвращаясь в исходное положение. Потом все повторяется: лежа на коврик, делаете вдох, затем садитесь и делаете продолжительный выдох и т. д.

Хотелось бы обратить внимание на следующие особенности выполнения зарядки.

Каждое физическое упражнение следует выполнять до появления естественной усталости в той группе мышц, на которую рассчитано это упражнение. В паузах между упражнениями ходите по комнате, продолжая использовать рыдающее дыхание и импульсный самомассаж в соответствии с потребностью организма.

Запомните: вы делаете самомассаж одновременно (!) с рыдающим дыханием только во время выдоха и последующей паузы, на вдохе массаж делать нельзя.

Вы можете делать самомассаж как при ходьбе, так и в состоянии покоя, последнее предпочтительнее. Когда прекращаются и массаж, и рыдающее дыхание, приступайте к выполнению следующего упражнения.

Заканчивайте естественную физическую зарядку сразу после появления общей усталости. При этом не имеет значения, успели вы выполнить весь комплекс упражнений или только его часть.

В то же время необходимо отметить, что естественную физическую зарядку не обязательно выполнять ежедневно. Все зависит от состояния организма. И если, например, сегодня вам не хочется делать зарядку, а хочется походить и побегать, то в соответствии с естественной потребностью организма вы вполне можете заменить зарядку ходьбой с пробежками.

Естественная физическая зарядка для людей с правильным дыханием

Здоровым людям не нужно рыдающее дыхание, а поэтому и физическая зарядка выполняется без его использования. Однако применяется необходимое для здоровых людей дыхание ртом с короткими выдохами для снятия какого-либо появившегося дискомфорта. Напомню, как это делается.

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

Естественная физическая зарядка для здоровых людей осуществляется после полного ночного отдыха, проведенного уже без использования рыдающего дыхания. Комплекс упражнений может оставаться тем же, что и для людей с неправильным дыханием, но со значительно большей нагрузкой, что достигается выполнением каждого упражнения большее число раз, причем с тяжелыми гантелями (до 4–5 кг). В процессе выполнения

упражнений дышите не ртом, а носом по методу насоса (вдох-выдох, вдох-выдох), точно так же, как при выполнении классической физической зарядки.

Однако в отличие от классической зарядки используйте импульсный самомассаж и дыхание ртом для здоровых людей.

Это делается так. Когда выполняете какое-либо упражнение, необходимо прерваться и сделать импульсный массаж этого места. Массаж можно делать и стоя, и сидя (как вам в этот момент удобнее). После выполнения очередного упражнения можно немного походить и выполнить дыхание ртом для здоровых людей.

Нетрудно заметить, что выполненная таким образом физическая зарядка – это не только трата энергии, но и ее одновременное накопление в органах и мышцах, осуществляемая по сигналу головного мозга. В этой связи такую зарядку можно даже рассматривать как продолжение естественного ночного отдыха, также проведенного с использованием импульсного самомассажа.

Действительно, накопив необходимую энергию в процессе естественного ночного отдыха, организм продолжает этот процесс оздоровления, но уже на более высоком уровне – с помощью физической нагрузки с использованием того же импульсного массажа и правильного дыхания. Эффект такого варианта оздоровления и омоложения просто исключителен: весь день вы не просто бодры и полны сил, но и испытываете невероятную легкость во всем теле, которая ощущалась когда-то в далеком детстве.

В отличие от естественной физической зарядки для людей с неправильным дыханием, имеющих уже какие-то болезни, зарядка для здоровых людей делается практически ежедневно. Более того, она становится неотъемлемой составной частью естественного образа жизни как обязательное условие преодоления старости, омоложения и здорового долголетия.

Часть V

Дыхательная гимнастика Стрельниковой в борьбе с лишними килограммами

В этой части:

- Пять правил, которые изменят вашу фигуру к лучшему
- Дыхательный комплекс лучших упражнений

Если Александра Николаевна Стрельникова разработала дыхательную гимнастику для певцов, это еще не значит, что ей не могут пользоваться обычные люди. Вот что она писала по этому поводу: «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...»

Главная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой по сравнению с другими

дыхательными методиками – очень высокая частота и активность дыхания.

Правила вдоха и выдоха

Правило первое

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

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, лучше через рот. В момент выдоха опускаются 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 лучше 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 на счет «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 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.

Правило пятое

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

Дыхательный комплекс

Разминка

Упражнение «Шаги» (вдох в движении)

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены.
2. 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.левой, правой – вдох, вдох.

Примечание

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 и легко).

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.

Упражнение «Повороты»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены.

2. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом.

3. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Примечание

Мышцы шеи должны быть 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 выдохнуть 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.

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 «Ушки»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед.

2. Поочередно наклоняйте голову вначале к левому плечу, потом – к правому, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!»

Примечание

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или 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. 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»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены.

2. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом.

3. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Примечание

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 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.

Основной комплекс

Упражнение «Кошка»

Как выполнять

1. 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!

2. 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. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом.

3. 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 непроизвольно между вдохами – без вашего участия! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Примечание

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. 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»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а перед собой.

2. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» – ею может быть свернутая трубочкой газета или палочка – и как можно быстрее накачать шину, чтобы ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед.

3. 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.

Примечание

Вдох и наклон 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 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.

Упражнение «Обними плечи»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.
2. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью немного ниже шеи.
3. 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.
4. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось объятие – закончился вдох.
5. 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.
6. Выдох пассивный – ртом. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила!»

Примечание

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.

Противопоказания

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.

Упражнение «Большой маятник»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги расставить на расстояние, чуть меньшее ширины плеч, руки опущены, спина прямая.
2. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох!
3. 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.
4. Выдох пассивный, ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка

откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи.

5. Вдох носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Противопоказания

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.

Упражнение «Полуприседы-1»

Как выполнять

1. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая.

2. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы (если бы такое слово было в русском языке, то лучше всего было бы назвать их «четвертьприседами»), как бы танцуя на месте.

3. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение – закончился вдох. Вдох максимально шумный и короткий, как укол рапириста.

4. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный, ртом.

Примечание

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 «Полуприседы-2»

Как выполнять

1. 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.

2. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте.

3. 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.

4. Выдох пассивный, ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая – сзади.

Примечание

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 «Отбросим лишнее»

Как выполнять

1. Примите исходное положение – руки, согнутые в локтях, прижаты к бокам. Кисти рук сжаты в кулак и расположены под ключицами.
2. 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.
3. Затем быстро возвращайте их в исходное положение. Выбросите свой лишний вес вон из дома!

Примечание

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 «Перекаты»

Как выполнять

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

Примечание

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, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Упражнение «Рок-н-ролл»

Как выполнять

1. Принять исходное положение.
2. На каждом шумном вдохе легко поднимать то правую, то левую ногу, согнутую в колене к животу, немного наискосок.
3. Вдох – поднять правую ногу. Опустив ногу и заняв исходное положение, полностью

выпрямитесь и на мгновение замрите.

4. Еще вдох – поднять левую ногу и так далее. Носок стопы должен быть оттянут к полу и составлять одну линию с голенью.

5. Одновременно с движениями ног можно делать несильные движения кистями рук (правое колено – правая рука), согнутых в локтях, на уровне пояса.

Примечание

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. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться сотней движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

Упражнение «Забрасывание ног»

Как выполнять

1. Принять исходное положение.

2. 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 приседать.

Примечание

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, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Противопоказания

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.

//-- Рекомендации по правильному выполнению гимнастики --//

- 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 и эмоциональность.
- 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 и 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!)

О дыхательной методике Стрельниковой и о других современных техниках более подробно вы можете узнать из книги Дмитрия Преображенского «Золотые дыхательные методики».

Часть VI

Надо ли вам худеть?

В этой части:

- Считаем килограммы
- Настраиваемся позитивно

Существуют ли идеальные пропорции?

Давайте, прежде чем худеть, разберемся: а действительно ли нам это надо? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса родилась в Британии. В соответствии с этой формулой происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Так что имейте в виду: формула, согласно которой «нормальный вес» человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100, была изобретена не для «сухопутных крыс», а для моряков, причем не из эстетических соображений, а исключительно для легкости лазанья по вантам и прочим брам-стенгам!

Формулы расчета идеального веса попросту не существует, а то, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани, каковой должно быть в пределах 15–20% у мужчин и 20–25% у женщин.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным, поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики – например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела больного, с табличными значениями.

Например, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма – 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической формулой Брока, согласно которой нормальный вес человека

есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см.

Существует множество модификаций формулы, например рост минус 100 см и плюс-минус 10% веса. Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг. Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24%, говорят о I степени ожирения, на 25–49 – о II степени ожирения, на 50–99 – о III степени ожирения, на 100% и более – о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормы для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе, которые, как известно, увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородатые анекдоты о среднем возрасте больных кожно-венерическими заболеваниями или о средней температуре тела по больнице).

//-- Средний вес мужчин, кг --//

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
160	53	55	58	60	57
164	57	60	63	64	62

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
168	62	65	68	70	69
172	67	70	73	75	74
176	71	75	78	80	80
180	75	79	83	85	85
184	81	84	87	90	89

//-- Средний вес женщин, кг --//

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
150	49	48	47	47	51
154	53	52	53	53	56
158	56	56	57	58	61
162	59	60	62	63	66
166	63	64	67	69	72
170	66	68	71	74	77
174	69	72	75	79	81

//-- Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет --//

Рост, см	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
165	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
170	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
175	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
180	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
185	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4

//-- Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет --//

Рост	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
155	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71, 5

Несколько слов о ВМІ-методике. ВМІ – это аббревиатура от американского Bodymass-Index, что переводится на русский язык как «индекс веса». Считается, что ВМІ – это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день [1 - Данные, приведенные ниже, взяты из книги: Преображенский Д. Тайны кремлевской диеты. – СПб.: Питер, 2006.].

Индекс веса высчитывается по формуле:

$\text{ВМІ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}.$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш ВМІ вычисляется следующим образом:

$72 : (1,58 \times 1,58) = 28,8415.$

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- Менее 19 – забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- От 20 до 25 – физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.
- От 26 до 30 – небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.
- От 31 до 40 – у вас избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.

- Более 40 – экстремальный лишний вес, обратитесь к диетологу.

Установка на успех

Итак, для того чтобы изменить себя, нам надо очень этого захотеть. И здесь нам нужна четкая мотивация: а почему мы хотим выглядеть не хуже, чем, к примеру, Джулия Робертс? Выбираем ответ на этот вопрос:

- Потому что хочу нравиться моему мужу, другу, бой-френду.
- Потому что хочу быть лучшей из всех женщин, чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других барышень.
- Потому что хочу, чтобы на меня обращали внимание все мужчины вообще.
- Потому что хочу, чтобы мой ребенок считал меня «самой красивой и сногшибательной мамочкой».
- Потому что хочу быть уверенной в себе.
- Потому что хочу выглядеть прекрасно и через 10– 20 лет.
- Потому что хочу, чтобы растолстевшие, бесформенные подружки завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Выберите один или несколько пунктов, или даже все сразу. Мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута.

Далее психологи советуют заняться так называемой визуализацией. Думайте каждый день, какой вы стройной, привлекательной и сексуальной вы станете, скажем, через месяц. То есть сказку мы будем делать былью.

Позитивный настрой очень и очень важен в таком деле. Нам нужно получать удовольствие от процесса. Для этого нужно взглянуть на пилатес через призму полезности для вашей фигуры и всего организма вообще.

Если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Между прочим, Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула значительное количество килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами – ей на тот момент очень хотелось сладкого и, кроме них, она не ела ничего. Так что если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее и килограммы будут прибавляться.

Если вы хотите добиться в похудении настоящих результатов – занимайтесь этим вместе с подругами. Представьте, вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник. Вы приходите в гости к подруге, и что там на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно состояния вашей фигуры тут же улечиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

И не забывайте награждать себя. И пусть наградой будут не торты и пирожные, а баночка икры, вкусная рыбка. За особые заслуги наградите себя «шопингом»: ваш живот достаточно подтянулся – купите яркий топ; осанка стала прямее, а ноги стройнее – значит вы достойны новой мини-юбки.

Я бы рекомендовала вам пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите любимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале наткнетесь опять на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас:

чипсы, вафельные тортики, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что «думайте сами, решайте сами...».

Если вы все же решили помимо пилатеса сесть на диету, то сделайте это без фанатизма.

На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и думаешь о низкокалорийной пище, тем менее эффективна диета. Мало того, употребляя низкокалорийную пищу, я умудрялась поправляться. Почему такое случается, я объясню ниже. Так вот, лучше следить за качеством продуктов – насколько эта пища полезна для здоровья и, опять же, приносит удовольствие.

Очень важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не потому, что надо.

Если вы не будете вечером наедаться после 19 часов, утром ваш аппетит точно проснется. А если вы перед сном наелись от души, то с утра вы есть не захотите. Однако, поскольку перед работой НАДО завтракать, вы опять наедаетесь. Результат таких действий – лишние килограммы.

Мы часто слышим рекомендации врачей: есть медленно. А мы, между прочим, частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте вместе с ними будем есть медленно. У нас пища будет лучше перевариваться, а органы пищеварения не будут перегружены, и наедаться мы будем быстрее.

Еще один совет тем, кто хочет уменьшить потребление пищи: ешьте только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой есть в состоянии эмоционального напряжения. Закусывание перед телевизором обычно не уменьшает голод, как и бессознательная привычка есть в состоянии нервного напряжения.

Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно время. Поэтому лучше подождать 5 минут, прежде чем возобновить прием пищи.

Попробуйте уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, без сахара не представляю жизнь. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе – без этого у меня голова не начнет соображать.

А в течение дня я пью зеленый чай, который, как вы знаете, пьется без сахара. Если мне хочется чего-нибудь сладкого, я отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам. Если мне кажется, что в течение дня у моей головы «сели» батарейки, я выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Таким образом, ограничиваюсь двухразовым употреблением сладких напитков.

Худейте правильно!

Почему кому-то надо худеть, а кто-то ест и ест, а все 44-й размер? Все дело в обмене веществ, который, между прочим, как и все в организме, регулируется нервной системой. Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два отдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический).

Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм», и наоборот, если повышен тонус трофического отдела – усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудание? Некоторые диетологи разбивают продукты на 3 группы:

- 1-я группа – продукты, раздражающие эрготический отдел гипоталамуса, эти продукты являются полезными;
- 2-я группа – продукты раздражающие трофический отдел, они вредные;
- 3-я группа – нейтральные продукты.

Чтобы действительно похудеть, нужно соблюдать некоторые правила:

1. Надо или меньше есть, или больше двигаться, а лучше – и то и другое. В среднем наши суточные энергозатраты – это 2500–3000 ккал. Чтобы похудеть, надо питаться с калорийностью 1800–2400 ккал. За себя скажу, что поесть я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам. Так что, как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать – это личное дело каждого. Если вы все-таки захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, то делать это надо за счет отказа от крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба.

2. Не стоит мучить себя голоданием. Ваш желудок вам этого не простит. К тому же представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома – во время голодания невозможно ничего делать. Во-вторых, на другой день после голодания, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же 1,5 кг, которые с такими страданиями теряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. Постройте свое питание дробно: принимайте пищу в не очень больших количествах 5–6 раз в день.

4. Каким продуктам отдавать предпочтение – это личное дело каждого. Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Я вместо тарелки тушеной цветной капусты съем кусочек жареной курочки с кари – это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, нежели вся эта «травя». Прислушайтесь в этом случае к своему внутреннему голосу.

5. Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острых, соленых, копченых, а также спиртных напитков. Однако если очень хочется, то, конечно, есть все это можно, но в небольших количествах.

6. Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли. Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности – в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

7. Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день. Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.

8. На вашем столе всегда должна быть зелень. Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться и усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень – укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.

9. По возможности принимайте поливитамины. Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, – это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины – это

настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются полностью.

Как избежать ошибок?

Предупрежден – значит вооружен. Теперь я буду вооружать вас, дорогие читательницы, некоторыми полезными сведениями.

Диета диете рознь. Одна может пойти вам на пользу, другая только навредит, нарушая обмен веществ вашего организма.

Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят к... ожирению.

Когда я пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с тем, что сначала этот способ давал положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу. Давайте попробуем разобраться: отчего это происходит?

Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. Вы в какой-то момент обеспокоились проблемой лишнего веса и решили посидеть на диете. Вы снижаете потребление пищи до 2500 калорий.

Таким образом, ваш организм будет «тосковать» по отобранному у него калориям, причем как физически (у вас появятся вялость, сонливость, головные боли), так и морально (плохое настроение, раздражительность).

Когда нашему организму станет совсем неважно, он начнет забирать эти недостающие калории из наших же жировых запасов – и мы начнем худеть.

Однако через некоторое время, разное для каждого человека, похудение прекращается, несмотря на продолжение низкокалорийной диеты. Получая теперь 2500 ккал в день, наш организм начинает хитрить и более экономно расходовать горючее. В какой-то момент будет наблюдаться стабилизация веса, а через некоторое время килограммы опять начнут прибавляться.

Что поделать, наш организм всегда руководствуется инстинктом выживания. Стоит только появиться угрозе ограничения пищи, как он начинает адаптироваться.

Руководствуясь инстинктом выживания, организм уравнивает свои издержки с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, то результат все равно через некоторое время будет тот же. Удивительно, что даже снижение поступления энергии до 1700 ккал в день позволяет организму восстановить снова свои резервы.

Если вы пробовали уменьшить свой вес при помощи низкокалорийной диеты, то знаете, что даже самое невинное и исключительное отклонение от диеты, например в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на потерю которых были потрачены недели. Поэтому современные диетологи советуют не пропускать приемы пищи.

Если вы отказываете себе в одном приеме пищи, то организм впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема организм наверстает упущенное и образует резервы. Единственный выход из сложившейся ситуации – постараться не ужинать после 18–19 часов и грамотно нагружать себя физически.

Низкокалорийные диеты могут закончиться весьма плачевно – испорченным желудочно-кишечным трактом и ожирением. Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении пищи будут катастрофически

увеличиваться жировые клетки. Наш проснувшийся инстинкт выживания будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму впоследствии быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир. Кроме того, увеличивается объем жира для восстановления потерянного потенциала.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключалась в том, что мясных продуктов можно есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, а тем более о ложке сахара. Употребление углеводов и жиров при этом не исключалось, но очень сильно ограничивалось.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку в этих продуктах содержится много углеводов. Потребление фруктов и овощей также бралось под жесткий контроль. Без всяких ограничений по белковой теории можно было употреблять мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыров. Из овощей рекомендовалось отдать предпочтение огурцам, редису, редьке, китайской капусте, салату, нужно было не забывать и о зелени: укроп, петрушка, базилик, сельдерей. Все остальное надо было употреблять в ограниченном количестве. Чай и кофе – только без сахара.

Несмотря на то что я очень люблю мясо, на этой диете я смогла продержаться 6 дней. Без сладкого я еле передвигала ноги. И на седьмой день, идя по улице, почувствовала, что если немедленно не куплю себе очень сладкого и «жирного» мороженого, то просто умру. Как вы успели заметить, умереть я себе любимой не дала – мороженое съела с кошачьим урчанием и неописуемым удовольствием, а потом, вечером, сделала 20-минутную зарядку – и я была в норме.

Не спорю, у белковой диеты есть свои плюсы: она предотвращает истощение мышечной ткани, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемию) и выделение инсулина.

Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира: новый сахар появляется в крови. Когда эти запасы жира расщепляются (это явление называется липолизом), мы и теряем вес.

Однако последние исследования диетологов показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых 19 дней и что с 20 дня их уровень начинает стабилизироваться.

Не является плюсом и тот факт, что около 25% потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир. Однако при ожирении количество нежировой ткани тоже увеличивается.

Некоторые пытаются похудеть при помощи мочегонных средств, но эти средства врачи рекомендуют не для похудения, а для очистки организма. А мы начинаем худеть «кустарными» и рискованными способами. Почему рискованными? Да потому, что мочегонные чаи, содержащие такие растения, как медуница, одуванчик, артишок, рябина, вишня (черенки), могут привести к вымыванию из организма калия.

Еще хуже в качестве панацеи от лишнего веса использовать слабительные средства, будь то травяные экстракты или медицинские препараты. Конечно, изредка, после тяжелейшего застолья, вы можете помочь своему кишечнику освободиться от тяжелого груза. Если же использовать слабительные средства постоянно, то вы в лучшем случае оставите свой организм опять же без калия, а в худшем – повредите прямую кишку, а там и до рака недалеко.

Надеюсь, мне удалось вас напугать. Какой же вывод мы можем сделать? Вывод один: если мы хотим обрести идеальную фигуру, нам необходимо для этого разумное питание в совокупности с физическими нагрузками и правильным дыханием.

Заключение

Вы уже знаете, дорогие мои читатели, что последние несколько лет я живу и работаю в Китае. Именно в этой чудесной стране я познакомилась с интереснейшей дыхательной методикой «Цзянь фэй». Между прочим, дословный перевод этих китайских слов «сбросить жир». Здесь, на своей второй родине, в «фарфоровом, желтом Китае», я практически не встречала тучных местных жителей. Почему? Да потому, что китайцы, во-первых, ведут очень подвижный и энергичный образ жизни, а во-вторых, им помогают различные гимнастические и дыхательные упражнения. Да и еда палочками способствует сохранению стройности. Сами понимаете, палочками очень много съесть невозможно, – вы просто устанете ими «ковыряться».

Но вернемся к дыхательной гимнастике «Цзянь фэй». Уникальность ее упражнений в том, что они помогают притупить чувство голода. То есть если вы проголодались, вам не надо срочно чем-нибудь перекусывать. Достаточно несколько минут подышать определенным образом, и ваши силы будут восстановлены.

//-- Упражнение «Волна» --//

Цели упражнения

- Снизить чувство голода.
- Нормализовать кровяное давление.
- Обрести душевное равновесие.

Как выполнять

1. Лягте на спину, согните колени под прямым углом. Правую ладонь положите на живот, левую – на грудь.
2. Сделайте глубокий вдох: от груди (выпячиваем грудь) к животу (втягиваем живот).
3. Сделайте глубокий выдох: от живота (выпячиваем живот) к груди (втягиваем грудь).
4. Сделайте 20–40 вдохов-выдохов.
5. Повторяйте упражнение, как только почувствуете голод.

Противопоказания

Если во время выполнения упражнения вы почувствовали головокружение, прекратите выполнять, полежите спокойно, дышите обычно.

//-- Упражнение «Лягушка» --//

Цели упражнения

- Нормализовать обмен веществ.
- Усилить кровообращение внутренних органов.
- Обрести душевное равновесие.

Как выполнять

1. Сядьте на невысокий стул так, чтобы ноги были согнуты под прямым углом, колени раздвиньте на ширину плеч, руки положите на колени.
2. Сожмите в кулак одну кисть (женщины сжимают левую кисть, мужчины – правую).
3. Закройте глаза, подумайте о чем-нибудь приятном и улыбнитесь широко, не открывая

рта.

4. Сделайте глубокий вдох носом, мысленно доведя воздух до области живота.

5. Выдохните воздух небольшими порциями через рот, тихонько произнося звуки «хэ-хэ-хэ».

6. Сделайте глубокий вдох ртом, мысленно доведите воздух до области живота.

7. Выдохните воздух небольшими порциями через нос.

8. Таким образом чередуйте дыхание и выполняйте упражнение по 5–7 минут 3 раза в день после еды.

Противопоказания

Упражнение следует выполнять 1–2 минуты, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями. Противопоказано при риске внутренних кровотечений.

//-- Упражнение «Лотос» --//

Цели упражнения

- Ускорить обменные процессы в организме.
- Помочь пище лучше перевариться.
- Обрести душевную гармонию и равновесие.

Как выполнять

1. Сядьте в позу Будды (ноги сложены под себя, спина прямая).

2. На ноги перед животом положите левую ладонь и накройте ее правой.

3. Закройте глаза, кончик языка прижмите к небу у верхних зубов.

4. Сосредоточьтесь на дыхании и дышите спокойно и глубоко носом в течение 5 минут.

Вдох и выдох по продолжительности равны.

5. Следующие 5 минут представляйте, что на вдохе вы медленно взлетаете, а на выдохе – опускаетесь. Попробуйте замедлить дыхание, насколько сможете.

6. Следующие 5 минут не думайте о дыхании. Дышите произвольно и думайте о чем-нибудь приятном.

Противопоказания

Эпилепсия.

Послесловие

Я надеюсь, дорогие мои читатели, что, прочитав эту книгу и перепробовав различные дыхательные методики, вы найдете для себя то, что подойдет именно вам. И с легким дыханием вы сможете легко и непринужденно выдохнуть лишние килограммы. Да, с помощью дыхания похудеть за три или пять дней вы не сможете. Похудение или нормализация веса с помощью дыхания – процесс более длительный, который займет у вас месяца, а то и более. Однако не надо этого бояться или отчаиваться. Если вы сбрасываете вес стремительно, то есть шанс набрать его так же быстро, как и сбросили. Если вы худеете за месяц и дольше, то, во-первых, с помощью дыхания вы оздоравливаете свой организм, во-вторых, не создаете для своего организма стрессовой ситуации, от которой он потом будет защищаться набираванием лишних килограммов, в-третьих, при таком постепенном похудении вы дольше сохраните свои идеальные формы.

Удачи вам и терпения!

Ваша Ольга Дан