

ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Татьяна Вишнева

Стрельникова, Вилунас, Бутейко

ЛУЧШИЕ
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ
для ЗДОРОВЬЯ!

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a white t-shirt, is shown in profile, looking up and to the right with her hands held out. In the background, a man in a light blue shirt is also looking up with his arms raised. They are on a sandy beach with the ocean and a bright sky in the background.

и еще **13**
дыхательных
ТЕХНИК

Полный справочник здоровья

Татьяна Вишнева

**Стрельникова, Вилунас,
Бутейко. Лучшие дыхательные
практики для здоровья**

«АСТ»

2014

Вишнева Т.

Стрельникова, Вилунас, Бутейко. Лучшие дыхательные практики для здоровья / Т. Вишнева — «АСТ», 2014 — (Полный справочник здоровья)

© Вишнева Т., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

Вместо предисловия	8
Секрет здоровья и молодости – в дыхании	8
Дыхание должно быть качественным!	9
Путеводитель по здоровью	10
Выбор за вами!	11
Все о дыхании	12
Как устроена дыхательная система	13
Как работает механизм газообмена	15
Какое бывает дыхание	16
Брюшное дыхание	17
Нижнее грудное дыхание	18
Верхнее грудное дыхание	19
Смешанное дыхание	20
Что значит правильное дыхание?	21
Определяем качество дыхания	22
Самые популярные дыхательные методики	23
Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	24
В чем эффективность методики?	24
Принцип действия методики	25
Показания	25
Противопоказания	26
Практические рекомендации	26
Техника дыхательной гимнастики	27
Каким должен быть вдох?	27
Каким должен быть выдох?	27
Сколько нужно набирать воздуха в легкие?	28
Как сочетать движение с вдохом-выдохом?	28
В каком положении выполнять упражнения?	28
Каким должен быть ритм вдоха-выдоха?	28
Сколько раз нужно повторять дыхательные упражнения?	29
Комплекс упражнений	29
Разминка	29
Упражнение «Ладшки»	30
Упражнение «Погончики»	30
Упражнение «Насос»	31
Упражнение «Кошка»	33
Упражнение «Повороты головы»	34
Упражнение «Ушки»	35
Упражнение «Маятник головой» («Маленький маятник»)	36
Упражнение «Обними плечи»	38
Упражнение «Большой маятник»	39
Упражнение «Перекаты правой ногой»	39
Упражнение «Перекаты левой ногой»	40
Упражнение «Передний шаг»	41
Упражнение «Задний шаг»	42
Лечебное дыхание К. П. Бутейко	43

В чем эффективность методики?	43
Принцип действия методики	44
Показания	44
Противопоказания	45
Практические рекомендации	45
Техника дыхания по Бутейко	46
План занятий	46
Комплекс упражнений	46
Подготовка	46
Упражнение «Концентрация»	48
Упражнение «Солнечная поза»	48
Упражнение «Прогибы»	49
Упражнение «Волевое дыхание»	49
Упражнение «Змея»	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Вишнева, Татьяна

Стрельникова, Вилунас, Бутейко. Лучшие дыхательные практики для здоровья

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.



Я очень довольна книгой. Все просто и понятно. Я недавно занимаюсь, но уже почувствовала себя лучше. Два месяца не болею, а раньше не вылезала из бронхитов. Советую всем! Будьте здоровы!

Зоя, 41 год, Москва

Очень полезная книга. Есть и базовый комплекс упражнений Стрельниковой, и много дополнений – других дыхательных упражнений. Ежедневно делаю сначала основной комплекс, затем выбираю несколько других упражнений. Ощущения хорошие, состояние спины улучшилось. И еще нравятся упражнения на развитие голоса. Может быть, и петь начну.

Елена Викторовна, 57 лет, Самара

Наслышан о прекрасном действии этой гимнастики. Но все никак не мог купить книгу и начать заниматься. А эта сразу понравилась. Во-первых, простая, с рисунками, все подробно описано, как выполнять упражнения. А во-вторых, еще много чего есть – другие техники, певческие упражнения. Интересно было почитать, много полезного узнал.

Евгений, 45 лет, Мурманск

Занимаюсь по этой книге. Это, действительно, чудогимнастика! Помогает справляться со многими недугами, простудные заболевания не беспокоят, уходят головные боли, поднимается настроение, день начинается с верой, что все будет хорошо. Гимнастика избавляет от хандры, поднимает жизненный тонус. Спасибо огромное Александре Николаевне за ее труд, вечная ей память. А автору благодарность за книгу – простую и понятную.

Софья, 46 лет, Владивосток

Купила эту книгу, почитала – и сразу захотелось начать занятия. Упражнений в ней очень много, не только из Стрельниковой. Можно выбрать. Поэтому заниматься не скучно. Я, например, не люблю делать каждый день одно и то же. Поэтому часто забрасываю разные гимнастики. Даже если они мне помогают. А тут я все время меняю упражнения. Многие из них – настоящая находка. Это же здорово – когда ты занимаешься и поешь. Такие

упражнения незаменимы при стрессах и усталости. Это не говоря уже об оздоровительном эффекте.

Эльмира, 35 лет, Казань

Упражнения простые и полезные, не только для бабулек и дедулек. Всем будет полезно, даже если пока ничего не болит. После занятий хорошее настроение обеспечено.

Мария, 27 лет, Вологда

Вместо предисловия



Секрет здоровья и молодости – в дыхании

Дыхание – это настолько естественный процесс, что мы часто не обращаем на него никакого внимания. Между тем, от него напрямую зависит наша жизнь, здоровье, долголетие, красота. Даже наше настроение, эмоции тесно связаны с качеством дыхания.

Все дело в том, что в процессе дыхания к каждой клеточке нашего организма поступают необходимые для жизнедеятельности питательные вещества и кислород, а выводятся ненужные токсины и углекислый газ. Если этот механизм работает неправильно, происходят сбои во всех системах. В результате появляется целый ряд недугов. Ученые давно доказали, что из-за неправильного дыхания нарушается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма: увеличивается риск возникновения ишемической болезни сердца, кардиосклероза, сахарного диабета, нервных болезней, гайморита, хронического бронхита, расстройств половой сферы.

Поэтому, чтобы сохранить здоровье, молодость, красоту и долголетие, достаточно всего лишь правильно дышать. Возникает вполне закономерный вопрос: как это сделать?

Дыхание должно быть качественным!

Уже в глубокой древности люди задумывались о том, каким должно быть правильное дыхание. Первые сведения о технике его выполнения были высечены на камне в VI веке до н. э. Считалось, что с помощью дыхательных упражнений, которые осуществляются в гармонии с чувствами и мыслями, можно достичь оздоровления и духовного просветления.

Со временем найденные целебные способы дыхания оформились в дыхательные практики. Они опирались на особое соотношение вдоха и выдоха, а также на качество их выполнения. Первоначально такие методики использовались при заболеваниях органов дыхания, а также в профессиональной подготовке певцов, дикторов, учителей и спортсменов. И лишь во второй половине XX века нашли широкое применение как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине.

Путеводитель по здоровью

У вас в руках самый настоящий путеводитель по здоровому дыханию. С помощью него вы узнаете не только о том, что представляет собой наша дыхательная система, каким бывает дыхание и какое считается правильным, но и без труда сможете оценить, насколько качественно вы дышите. И что самое главное – здесь вы освоите разнообразные техники правильного дыхания, известные во всем мире:

- парадоксальную гимнастику А. Н. Стрельниковой;
- волевую ликвидацию глубокого дыхания К. П. Бутейко;
- рыдающее дыхание Ю. Г. Вилунаса;
- метод бодифлекс Г. Чайлдера;
- трехфазное дыхание Л. Кофлера;
- полное дыхание в технике йоги;
- дыхательную практику Аюрведы;
- дыхательную гимнастику тайцзы цигун;
- метод гипервентиляционного дыхания;
- антистрессовый дыхательный комплекс;
- вокально-дыхательные упражнения для развития речи и голоса;
- вокально-дыхательный комплекс для восстановления и открытия певческого голоса, расширения его диапазона;
- артикуляционно-дыхательную гимнастику для четкой дикции.

Все перечисленные методики успешно применяются при лечении различных заболеваний, начиная от астмы и заканчивая нервными расстройствами. Они помогут и вам:

- справиться с острыми и хроническими заболеваниями органов дыхательной системы;
- восстановить иммунитет;
- нормализовать работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, лимфатической, эндокринной, половой системы;
- очистить организм от токсинов и лишних килограммов;
- навсегда забыть о бессоннице, плохом настроении и депрессиях;
- развить голос и улучшить дикцию;
- омолодить весь организм.

Выбор за вами!

В каждой дыхательной методике будет подробно описан принцип ее действия и техника выполнения. Вы также найдете показания и противопоказания оздоровительной системы, а также меры предосторожности, которые следует соблюдать при ряде недомоганий. Так, вы без труда освоите дыхательные методики и выберете те из них, которые подходят именно вам.

Возможно, какая-то из техник покажется вам более обоснованной и простой, какая-то – противоречивой и сложной, что-то будет получаться легко, а к чему-то придется приложить усилия. Выбор только за вами! Вы можете остановиться как на одной оздоровительной системе, так и на нескольких, и чередовать их каждую неделю в зависимости от самочувствия. Кроме того, подсказкой вам будут собственные ощущения после пробного выполнения методики. Критерием того, что она вам подходит, должно стать хорошее самочувствие, легкость и удовольствие от проделанных упражнений.

Поэтому не стоит сразу бросаться в тренировки с головой и стараться выполнить максимальную нагрузку. Начните с освоения нескольких упражнений методики и постепенно прибавляйте к ним каждый день по одному, прислушиваясь к возникающим в теле ощущениям. Если появится боль или усталость, отдохните, но не прекращайте занятий. Обратите внимание, что некоторые из упражнений придется делать с особой осторожностью при наличии проблем со здоровьем!

Обязательным условием оздоровительного комплекса должна стать регулярность. Упражнения должны войти у вас в привычку. Первые 4–5 недель их следует выполнять ежедневно утром и вечером. Как только состояние начнет улучшаться, достаточно выполнять комплекс 2–3 раза в неделю. Это позволит поддерживать дыхательную систему в тонусе. Но ни в коем случае не бросайте оздоровительную гимнастику после достижения положительных результатов! Чтобы добиться положительных изменений, вам потребуется время и терпение.

Помните, все в ваших руках. Никогда не поздно начать заниматься своим здоровьем!

Внимание!

Эта книга рассчитана на то, что каждый человек, независимо от возраста и физического состояния, сможет без труда применить теорию на практике. Но всегда важно помнить, что любое, даже самое безобидное вмешательство в организм может стать причиной серьезных нарушений. Поэтому **перед началом выполнения упражнений необходимо проконсультироваться с врачом!**



Все о дыхании



Прежде чем приступить к описанию дыхательных методик, попробуем разобраться, что собой представляет дыхательная система и как она работает, какие есть виды дыхания, и насколько правильно вы дышите. Для любой методики очень важно понимать все нюансы. Только в этом случае она будет эффективно работать. Поэтому не пропускайте эту главу, стараясь сразу приступить к практике. На кону ваше здоровье.

Как устроена дыхательная система

Дыхание – это физиологический процесс, во время которого происходит естественный газообмен в организме. Во время вдоха ко всем органам и тканям поступает кислород, а во время выдоха – выводится углекислый газ. Этот механизм поддерживается благодаря работе целой системы органов.



Рис. 1. Строение дыхательной системы

Началом дыхательных путей считаются носовые полости, которые соединяются с глоткой (см. рис. 1). Стенки носа образуют кости и хрящи, а внутреннюю поверхность этих полостей выстилает слизистая оболочка. Именно дыхание через нос считается физиологически правильным. Ведь атмосферный воздух, минуя носовые полости, успевает согреться и очиститься от микроскопических частиц пыли.

Через нос очищенный и согретый воздух поступает в верхнюю часть горла – глотку. Мягкое нёбо (маленький язычок) разделяет ее на носоглотку и ротоглотку.

За глоткой следует гортань, в которой расположены голосовые связки.

Следующий этап – это трахея. Она имеет вид плотной трубки, образованной незамкнутыми хрящевыми кольцами. Здесь оседает пыль и чужеродные частицы, которые могут попасть в организм. Кроме того, функция трахеи состоит в увлажнении воздуха.

В полости грудной клетки происходит разделение трахеи на две трубки – бронхи. По ним очищенный и нагретый атмосферный воздух проникает в легкие.

Легкие – это парные органы, имеющие конусовидную форму. В грудной клетке они располагаются по обе стороны от сердца, при этом правое легкое имеет несколько большие размеры. Изнутри их покрывает тонкая оболочка – плевра. Основу легких составляет так называемое бронхиальное дерево – разветвление бронхов и бронхиол. Небольшие выпячивания в виде пузырьков на стенках бронхиол называются альвеолами. Их пронизывает сеть капилляров и именно через их стенки и происходит газообмен в организме человека.

Легкие имеют огромные резервы – в обычном состоянии, когда дыхание человека спокойно, в процессе газообмена задействовано не более 5% поверхности легких.

Работу легких во время вдохов и выдохов можно сравнить с работой кузнечных мехов. Специальные межреберные мышцы и диафрагма помогают грудной клетке то сжиматься, то

расширяться. При вдохе мышцы поднимают грудную клетку, диафрагма сокращается и уплотняется. Вследствие этого процесс объем легких увеличивается, и воздух проникает в них как через насос. При выдохе межреберные мышцы расслабляются, диафрагма поднимается вверх и воздух выталкивается из организма. Командует этой работой головной мозг, приказы от которого передаются по периферическим нервам.

Как работает механизм газообмена

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани. Только при помощи кислорода внутри клеток может происходить процесс преобразования питательных веществ в энергию.

Одновременно из них выводится углекислый газ в обратном направлении: из тканей он поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути наружу. Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Он отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, влияет на скорость почти всех биохимических реакций организма.

Соотношение кислорода и углекислого газа в организме человека составляет 3:1.

Какое бывает дыхание

У здорового человека газообмен происходит с одинаковой частотой вдоха и выдоха (16–20 дыханий в минуту). У детей частота дыхания выше. Она составляет 20–30 дыхательных движений в минуту; у грудных детей – 30–40; у новорожденных – 40–60. Частота дыхания может колебаться в зависимости от физической активности, эмоционального настроения, состояния здоровья. При этом каждый человек способен произвольно менять ритм, глубину, структуру и уровень дыхания, использовать в различных ситуациях и разные виды дыхания. В зависимости от того, какие мышцы работают, дыхание может быть брюшным, грудным (оно в свою очередь делится на верхнее и нижнее), смешанным (оно делится на глубокое и поверхностное).

Брюшное дыхание

Осуществляется при помощи сокращения диафрагмы и мышц брюшной полости при относительном покое стенок грудной клетки. При вдохе плечи опускаются, грудные мышцы ослабевают, диафрагма сокращается и опускается. В результате увеличивается отрицательное давление в грудной полости, воздухом заполняется нижняя часть легких и выпячивается живот. Во время выдоха диафрагма расслабляется и поднимается, а брюшная стенка возвращается в исходное положение.

Чаще всего такое дыхание встречается у мужчин. Оно также возникает, когда человек отдыхает, как правило, во время сна.

Нижнее грудное дыхание

Задействует межреберные мускулы. В результате сокращения мышц грудная клетка расширяется наружу и вверх, в легкие поступает воздух, и происходит вдох. Во время нижнего дыхания заполняется лишь часть легких, и задействуются только ребра. Остальные части тела остаются неподвижными. В результате не происходит полноценного процесса газообмена.

Нижнее грудное дыхание, как правило, используют женщины. К нему также прибегают люди, которые часто находятся в сидячем положении, так как им все время приходится наклоняться вперед для чтения или письма.

Верхнее грудное дыхание

Происходит за счет работы мускулатуры ключиц. При вдохе ключицы и плечи поднимаются, и в легкие поступает воздух. При этом приходится прилагать много усилий, так как частота вдохов и выдохов увеличивается, а поступление кислорода оказывается незначительным. Такое дыхание можно преднамеренно вызвать, если втянуть живот.

В верхнем грудном дыхании участвует только незначительная часть легких, и газообмен происходит неполноценно. В результате воздух как следует не очищается и не согревается. К этому типу дыхания прибегают женщины во время родов.

Смешанное дыхание

Приводит в движение весь дыхательный аппарат. При этом работают все виды мускулатуры и диафрагма, и полностью вентилируются легкие.

Смешанное дыхание может быть как глубоким, так и поверхностным.

Поверхностное дыхание является легким и ускоренным. Частота дыхательных движений составляет до 60 движений в минуту. При этом делается беззвучный вдох и шумный интенсивный выдох. Это позволяет сбросить напряжение со всех мышц тела. При поверхностном типе дыхания легкие лишь частично наполняются воздухом.

Поверхностно дышат только маленькие дети. Чем старше становится ребенок, тем меньше вдохов за минуту он совершает.

Дыхание взрослого человека приобретает глубокий характер. Во время глубокого дыхания частота замедляется, легкие максимально наполняются воздухом. Объем вдоха при этом превышает допустимую норму. Широко распространено мнение, что именно глубокое дыхание является правильным, так как во время него наш организм лучше всего насыщается кислородом. Однако, это совсем не так.

Русский физиолог Б. Ф. Веригу и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Веригу – Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Представление о том, что глубокое дыхание максимально полно обогащает организм кислородом, является ошибочным. Для нормальной работы организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию. От глубокого дыхания через 1–3 минуты происходит снижение давления или гипотония, появляются отеки, мешки под глазами, нарушается работа щитовидной железы, обмен веществ, увеличивается концентрация холестерина вне зависимости от питания. Кроме того, развивается бессонница, раздражительность, ухудшается память, и как следствие, астма, инфаркты, инсульты и т. д.

Как же поддержать оптимальный баланс глубины дыхания, баланс между кислородом и углекислым газом, чтобы не навредить организму? И какое вообще дыхание является правильным?

Что значит правильное дыхание?

Большинство людей ограничиваются лишь поверхностным дыханием, или наоборот, делают упор на глубоком. И считают, что это никак не влияет на их здоровье. На самом деле все вышеперечисленные виды дыхания отклоняются от нормы и через какое-то время проявляются в виде болезней.

Правильное дыхание предполагает использование всего объема легких и обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, поэтому оказывает оздоравливающее действие. Оно состоит из трех фаз:

- 1) непроизвольного вдоха (обязательно через нос);
- 2) выдоха;
- 3) краткой паузы – передышки.

Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания. Выдох составляет около одной секунды, затем следует пауза – около полутора секунд, и возврат дыхания (вдох) – около секунды. Временное соотношение может изменяться в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. У нетренированного человека цикл из трех фаз повторяется в среднем 16 раз в минуту, а у тренированного – примерно 8–10 раз в минуту.

Трехфазное дыхание предусмотрено законами природы. Оно является наиболее оптимальным и эффективным. Благодаря правильному дыханию восстанавливается нормальная деятельность нервной системы, увеличивается жизненная емкость легких, кровь и ткани активно насыщаются кислородом, что влияет на значительное улучшение общего состояния и работоспособности.

Кстати говоря, именно во сне здоровый человек дышит максимально правильно, так как дыхание сознательно не контролируется. Управление этим процессом целиком передается дыхательному центру.

Определяем качество дыхания

Теперь, когда вы знаете, что такое правильное дыхание, попробуйте проверить, как вы дышите. Для этого проведите небольшой тест. Сядьте на стул в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять тело. Закройте глаза и дождитесь того момента, когда услышите собственное дыхание. Проследите за ним, но не пытайтесь сознательно вмешиваться в процесс. Вашей задачей является проследить за последовательностью заполнения и освобождения легких. При этом сначала плавно наполните воздухом нижнюю часть легких так, чтобы живот выдвинулся вперед, диафрагма опустилась вниз, затем среднюю (при этом поднимутся ребра и грудь), и наконец верхнюю (при этом должны подняться ключицы, а живот подтянуться к позвоночнику). Во время выдоха у вас должен втянуться живот, подняться диафрагма, а затем опуститься грудь и плечи. Движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения. Повторите их 3 раза. На четвертом вдохе задержите дыхание и засекайте время в секундах. Затем сделайте выдох и снова зафиксируйте время, в течение которого вы можете обходиться без поступления воздуха в легкие.

Сравните полученные результаты. В большинстве случаев продолжительность вдоха и выдоха будет различной. У кого-то слишком короткий вдох, а у кого-то – выдох. При правильном дыхании продолжительность вдоха и выдоха должны совпадать.

Так что настало время серьезно взяться за свое здоровье. Как только вы овладеете техникой правильного дыхания, оно станет для вас первоочередной потребностью и привычкой.

Самые популярные дыхательные методики



Сегодня существует огромное множество методик, которые позволяют оздоровить весь организм с помощью правильного дыхания. Это парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, рыдающее дыхание Ю. Г. Вилунаса, метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, метод бодифлекс Г. Чайлдера, полное дыхание йоги и Аюрведы, дыхательная гимнастика тайцзы цигун, метод гипервентиляционного дыхания, трехфазное дыхание Л. Кофлера, комплекс антистрессовых дыхательных упражнений, а также вокально-дыхательные практики для развития голоса, речи и четкой дикции.

Все эти методики предлагают свой путь оздоровления и имеют множество приверженцев и последователей. В каждой из них свой подход к выполнению вдоха и выдоха, свой принцип действия и условия выполнения. Это позволяет подобрать для себя оптимальную методику, которая будет приносить и пользу, и удовольствие.

Вы можете составить свою собственную программу занятий, которая будет включать упражнения из одной дыхательной практики или из нескольких. Ведь все методики хорошо сочетаются друг с другом. Поэтому можно выбрать какую-то основную дыхательную практику и дополнить ее упражнениями из остальных. К примеру, ежедневно делать гимнастику Стрельниковой. Двуми разами в неделю вводить упражнения Ю. Вилунаса и Г. Чайлдера, и еще 2 раза в неделю обращаться к трехфазному дыханию Л. Кофлера и вокально-дыхательными тренировками для голоса и дикции.

Вы также можете чередовать методики, посвящая каждой из них по 1–2 месяца. Таким образом вы перепробуете все дыхательные техники и остановите свой выбор на максимально удобных и полезных для себя оздоровительных системах. А периодичность занятий – это ваш собственный выбор. Главное, чтобы они были регулярными и приносили вам удовольствие.

Внимание!

В любой методике очень важно учитывать все нюансы. Поэтому будьте внимательны при изучении теории и следуйте всем рекомендациям при применении ее на практике.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Кислорода пока еще всем хватает, поэтому не обязательно размахивать и загребать руками, толкаться локтями. Лучшие коллективно заниматься вдохами-движениями, когда создается единое энергетическое поле. Вдохнул – и готов к сопротивлению и борьбе, включилась система нападения на болезнь. Сердитесь на нее, на свою слабость, немогущность и никчемность, делая гимнастику, сопротивляйтесь! И недуги отступят, тем паче, если вы осознаете, что здоровье – бесценный природный дар, требующий сохранения.

Стрельникова А. Н. Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса

Уникальная методика Александры Николаевны Стрельниковой зародилась на рубеже 30–40-х гг. XX века. Удивительно, что первоначально дыхательная гимнастика не была рассчитана на лечение различных заболеваний. Ведь Александра Николаевна Стрельникова не была врачом – она была оперной певицей, и к разработке особых дыхательных упражнений ее заставила обратиться потеря голоса, которая произошла неожиданно и считалась необратимой.

Мать Александры Николаевны – педагог-вокалист, уже давно задумывалась о разработке специального комплекса упражнений, которые помогали бы певцам находить «правильное» дыхание. Когда же ее дочь-певица потеряла голос, Александра Северовна всерьез взялась за свои наработки.

Результат изобретенной гимнастики оказался потрясающим: Александра Николаевна вновь смогла петь. Но это было только первое чудо. Через некоторое время эта гимнастика спасла Александру Николаевну от приступа удушья.

После этого события мать и дочь поняли, что эту же самую гимнастику можно и нужно использовать для лечения и укрепления здоровья человека.

В чем эффективность методики?

У всех, кто хочет освоить гимнастику Стрельниковой, вполне закономерно возникает вопрос – а в чем эффективность этой методики? Почему с помощью нее можно избавиться не только от заболеваний органов дыхания, но и от множества других недугов?

Дело в том, что в основе методики Стрельниковой лежит механизм естественного самовосстановления организма за счет правильного дыхания. Во время выполнения упражнений в активную работу включаются практически все части тела человека: голова, шея, руки, плечевой пояс, брюшной пресс, бедренный пояс, ноги. Это связано с тем, что несложные физические движения сопровождаются коротким резким вдохом, так называемым «вдохом „в спину“». Он раздражает обширную зону на слизистой оболочке носовых полостей. Именно здесь расположены рецепторы, которые рефлекторно связаны практически с каждым органом человека.

Поскольку каждый вдох по Стрельниковой выполняется одновременно с физическим упражнением (приседанием, наклоном, поворотом туловища), а не перед ним, то это помогает включить в активную работу диафрагму. А диафрагма в свою очередь – это самая сильная из всех мышц, которые принимают участие в процессе дыхания и звукообразования у человека. Во многом именно от нее зависит правильная работа голосовых связок. Благодаря этому упражнения Стрельниковой могут лечить тяжелые случаи заикания, которые не поддаются коррекции другими способами, а также восстанавливать и развивать певческий голос.

Более того, в процессе активных вдохов и пассивных выдохов по методу Стрельниковой воздух проникает на наибольшую глубину в легкие, заполняя их полностью – с самого низа и до верха. Это усиливает внутритканевое дыхание всех органов, что позволяет им намного эффективнее усваивать кислород. В результате они получают полноценное питание и естественным образом самовосстанавливаются и оздоравливаются.

Самое замечательное, что гимнастика Стрельниковой является абсолютно физиологичным лекарством, так сказать, «экологически чистым». Она не связана с введением в организм чужеродных веществ, не требует каких-то неестественных для человека действий. Поэтому имеет минимум противопоказаний и не вызывает никаких побочных реакций.

Принцип действия методики

Дыхательную гимнастику Стрельниковой часто называют парадоксальной. Дело в том, что по сравнению с другими методиками она построена по другому принципу. Если обратиться к традиционным техникам, то можно заметить, что чаще всего в момент наибольшей физической нагрузки в них рекомендуется делать не вдох, а выдох.

В гимнастике же Стрельниковой активный вдох делается одновременно с затрудняющими его движениями, которые вызывают сжатие грудной клетки. Например, при наклоне вперед, сведении рук перед собой. Во время выдохов же выполняются движения, сопровождающиеся расширением грудной клетки – разгибание после наклона, разведение рук. При этом во время выполнения дыхательных упражнений не развивается одышка и не возникает чувство усталости. Нередко во время первого же занятия удается выполнить около 1000 вдохов. Это способствует максимальной вентиляции всего объема легких, а следовательно, насыщению организма необходимым количеством кислорода, и тренировке внутренней мускулатуры дыхательных путей.

Показания

Дыхательной гимнастикой Стрельниковой могут заниматься даже дети, начиная с 3 лет. При этом если человек не имеет возможности выполнять дыхательные упражнения стоя, то он может заниматься гимнастикой сидя или даже лежа – эффективность ее не будет ниже. Правильное выполнение упражнений позволяет справиться с заболеваниями:

- органов дыхания (туберкулезом, бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, хронической пневмонией, гайморитом, гриппом, аденоидами);
- сердечно-сосудистой системы (гипотонией, гипертонией, аритмией, сердечной недостаточностью, стенокардией, вегетососудистой дистонией, варикозным расширением вен и т. д.);
- желудочно-кишечного тракта (гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки);
- половой сферы (болезненными менструациями, нарушением цикла, климаксом, импотенцией);
- нервной системы (головными болями, неврозами, усталостью, бессонницей, депрессией, эпилепсией);
- опорно-двигательной системы (остеохондрозом, сколиозом, артритом, радикулитом);
- органов зрения (прогрессирующей близорукостью),
- органов речи (заиканием, логоневрозом).

Кроме того, дыхательная гимнастика Стрельниковой рекомендуется будущим мамам с 4–5-го месяца беременности, так она не только способствует правильному развитию плода, но и помогает женщине подготовиться к легким родам. Также отмечен хороший эффект приме-

нения методики в хирургии у пациентов, перенесших операции по грыжесечению, резекции желудка, удалению аппендикса.

Гимнастика Стрельниковой является не только прекрасным средством для избавления от самых разных недугов, но и замечательным способом профилактики заболеваний. Даже если вас не беспокоят какие-то серьезные проблемы со здоровьем, стоит начинать утро с дыхательных упражнений. Очень быстро вы заметите, как улучшится ваша осанка, походка станет легкой, а тело – гибким. Эта гимнастика позволяет человеку сохранить пластику движений и здоровый вид на всю жизнь. Ну и самое приятное, дыхательная гимнастика Стрельниковой является прекрасной базой для тех, кто хочет научиться петь. Она развивает голосовые связки и диафрагму, формирует правильный вдох и выдох. Это делает голос плавным, мелодичным и грудным, как у оперных певцов с мировым именем. Поэтому гимнастику Стрельниковой можно использовать не только для оздоровления всего организма, но и для того, чтобы развить свой голос.

Противопоказания

Конечно, как в любой оздоровительной системе, дыхательная гимнастика Стрельниковой имеет и противопоказания.

С особой осторожностью к ней нужно обращаться людям:

- с травмами головы и позвоночника;
- радикулитом и остеохондрозом;
- повышенным артериальным, внутричерепным и внутриглазным давлением;
- при камнях в печени и почках;
- при неустойчивой психике.

Практические рекомендации

Дыхательной гимнастикой Стрельниковой следует заниматься в хорошо проветренном помещении, натошак или через 1–2 часа после еды. Следите за тем, чтобы ничто не стесняло ваших движений – ни одежда, ни окружающие вещи. Комплекс упражнений требует терпения и последовательности. Обычно он занимает около 30 минут. Заниматься нужно 2 раза в день – утром и вечером. Только в результате ежедневных тренировок в течение как минимум месяца можно будет наблюдать лечебный эффект.

Приступать к комплексу нужно постепенно. В первый день выполните первые три упражнения. Затем добавляйте еще по одному. Так, на одиннадцатый день вы будете выполнять уже весь комплекс.

Вы можете скорректировать выполнение гимнастики в соответствии с состоянием здоровья. В начале занятий может возникать легкое головокружение. Оно говорит о том, что у вас есть проблемы с сосудами головного мозга. В таком случае сначала лучше выполняйте упражнения сидя. Через некоторое время головокружения пройдут сами собой. В случае ограничения подвижности упражнения можно делать сидя или лежа. При плохом самочувствии гимнастику следует проводить несколько раз в день.

Внимание!

Перед тем как приступить к дыхательной гимнастике Стрельниковой, не забудьте проконсультироваться с врачом.

Техника дыхательной гимнастики

Главные компоненты метода Стрельниковой – это вдох и выдох. Они должны выполняться в соответствии с особыми правилами и в определенном ритме. Именно эти нюансы следует учитывать при выполнении упражнений Стрельниковой.

Каким должен быть вдох?

1. Вдох всегда энергичен и активен.

Вдох в гимнастике Стрельниковой должен быть резким и коротким. Он выполняется через нос и напоминает хлопок в ладоши. При этом он должен сопровождаться шумом. Рот в это время закрыт. Однако не следует специально сильно сжимать губы. Вы не должны чувствовать никакого напряжения.

Для того чтобы научиться правильно делать вдох, можно представить, как вы принимаете к запаху гари или дыма. Вдох также можно сравнить со шмыганьем носом.

2. Вдох выполняется только через нос.

Обязательным условием гимнастики является вдыхание воздуха через нос. Когда Александра Николаевна вместе со своей матерью занимались разработкой упражнений, они убедились, что вдох через рот возможно делать, только находясь в помещении с сухим чистым воздухом. Если в процессе вдоха будут допускаться какие-то неточности, то горло начнет сильно пересыхать.

При прохождении воздуха через носовые полости он попадает в легкие очищенным от пыли и согретым, поэтому чистота и температура в помещении перестает иметь такое значение, как при дыхании через рот. Кроме того, вдох через нос получается более глубоким.

3. Вдох выполняется на эмоциях.

Очень важна эмоциональная составляющая каждого вдоха. Александра Николаевна Стрельникова советовала вызывать при этом у себя ощущение ужаса, удивления или бурного восторга. Только в этом случае вдох делается правильно.

4. Вдох не требует мышечного напряжения.

Во время вдоха все мышцы лица должны быть расслаблены и не участвовать в этом процессе. Более того, важно не поднимать грудную клетку и плечи или выпячивать живот.

Каким должен быть выдох?

1. Выдох всегда пассивен.

Он должен быть полной противоположностью вдоха. Выдох делается медленно и плавно, без рывков. При этом не нужно выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно. Нередко попытка сделать выдох энергичным приводит к сбою дыхательного ритма.

2. Выдох осуществляется на автомате.

Вы вообще не должны думать о выдохе. Он выполняется самопроизвольно через слегка приоткрытый рот. Если вдох требует усилий, то выдох произволен.

Сколько нужно набирать воздуха в легкие?

Помните о том, что перед вами не стоит задача во время вдоха набрать как можно больше воздуха. Более того – это было бы одной из грубейших ошибок. Ведь суть этой методики и заключается в том, чтобы в организм на вдохе не поступало слишком много воздуха. Именно поэтому вдохи делаются одновременно с теми движениями, которые этому препятствуют.

Для того чтобы понять, какое количество воздуха необходимо лично вам, следует несколько раз выполнить вдох и выдох по системе Стрельниковой. Вам очень быстро станет понятно, когда вы набираете слишком большое количество воздуха – у вас может закружиться голова или просто появится чувство дискомфорта.

Как сочетать движение с вдохом-выдохом?

В гимнастике Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно делать одновременно, а не поочередно. Выдох же делается самопроизвольно при возвращении в исходное положение.

В каком положении выполнять упражнения?

Все дыхательные упражнения Стрельниковой можно выполнять в любом положении – как стоя, так сидя или лежа. Это зависит от физического состояния человека и тяжести заболевания.

Каким должен быть ритм вдоха-выдоха?

Последовательность и равномерность вдохов должна быть такой, как движения при накачивании велосипедной шины. Их частота составляет около 60–72 в минуту. Это означает, что продолжительность каждого вдоха в идеале должна быть меньше секунды. Не пугайтесь!

Возможно, что сразу выполнять столько дыхательных движений подряд вам не удастся. Если вы испытываете неприятные ощущения, то увеличивайте количество вдохов в такой последовательности: два вдоха-выдоха подряд и пауза для отдыха.

Повторив несколько раз, переходите к последовательности из четырех вдохов-выдохов. В дальнейшем увеличивайте количество дыхательных движений за один подход в геометрической прогрессии: 8, 16, 32.

Дыхательные упражнения полезно выполнять под счет, чтобы следовать ритму. Но если вас это отвлекает, то можно, например, мысленно пропевать куплеты песен. Поскольку сама Александра Николаевна Стрельникова вместе со своей матерью были певицами, то они подобрали к гимнастике мотив «Чижика-пыжика».

Чижик-пыжик, где ты был?
На Фонтанке водку пил.
Выпил рюмку, выпил две, —
Зашумело в голове.
Стали Чижика ловить,
Чтобы в клетку посадить.
Чижик-пыжик: Чу-чу-чу!
Я ведь в клетку не хочу!

С помощью этой песенки вам будет очень просто настроиться на правильный ритм дыхательной гимнастики. На ударный слог удобно делать вдох, а на безударный – выдох. Так на каждую строку получается по 4 вдоха-выдоха, а на всю мелодию 32. Это как раз традиционная «стрельниковская тридцатка», которую в идеальном варианте нужно выполнять на каждое упражнение по 3 подхода с перерывами для отдыха по 2–3 секунды. Три серии в итоге дают «стрельниковскую сотню» – 96 вдохов-выдохов.

Сколько раз нужно повторять дыхательные упражнения?

Во время выполнения комплекса следует делать определенное количество вдохов-выдохов. Их количество всегда кратно четырем. Как известно, четверка – это одна из величин музыкального размера, благодаря которому дыхательные упражнения проводить наиболее удобно.

В идеале в каждом упражнении общее количество вдохов-выдохов должно составить 96. Однако если изначально добиться этой цифры сложно, можно сократить ее до 32. Для удобства вы можете разбить это количество на подходы, и между ними делать паузы для отдыха по 2–3 секунды. Общее количество подходов не должно быть меньше трех.

Рекомендуется начинать с 4 вдохов-выдохов за один подход. Далее это количество можно увеличивать. Например, 12 подходов по 8 вдохов-выдохов, 6 подходов по 16 или 3 подхода по 32. Подряд можно производить столько вдохов, сколько не утомляет и обеспечивает хорошее самочувствие.

Комплекс упражнений

Полный комплекс гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой включает в себя тринадцать упражнений, в которых задействованы разные части тела. Но перед тем как приступать к их изучению, вам нужно освоить разминку.

Разминка

Исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч и вытяните руки вдоль тела. Начните делать резкие короткие вдохи носом.

Чтобы понять, правильно ли вы делаете вдохи, обратите внимание на крылья носа. В тот момент, когда вы резко и активно втягиваете воздух, они должны прижиматься к носовой перегородке, а не расширяться.

Делайте сначала небольшие серии по 2 или 4 вдоха подряд. С небольшими паузами проделайте таким образом «сотню» дыхательных движений. Старайтесь при этом выдерживать темп прогулочного шага. Для того чтобы выработать правильный темп выполнения упражнений, начните шагать или переминаться на месте. На каждый шаг делайте один вдох, свободный выдох же делается в промежутках между движениями. При этом вы можете ходить на одном месте или же перемещаться по комнате.

Выполнять вдохи одновременно с шагами или переминаниями очень полезно, так как в таком темпе невозможно сделать длинный вдох. Если вам никак не удастся схватить этот ритм, то представьте, что при каждом движении ваши ноги накачивают в вас воздух. Каждый шаг – это вдох, шумный, резкий, как хлопок в ладоши.

Для тренировки сделайте 96 («стрельниковскую сотню») шагов-вдохов в темпе обычной прогулки.

Когда у вас будет получаться равномерно делать вдохи и выдохи во время движения, немного измените характер шагов. Отрывая от пола левую ногу, немного присядьте на пра-

вой, отрывая правую – приседайте на левой. Получатся движения, напоминающие рок-н-ролл. Внимательно следите за тем, чтобы каждый вдох совпадал с движением ног. Дышите часто и ритмично. Не делайте усилий при выдохе.

Выполните за один подход столько вдохов-движений, сколько у вас получается сделать без напряжения. Теперь можно приступить к основной тренировке.

Упражнение «Ладонки»

Исходное положение: расслабьтесь, встаньте прямо, согните руки под углом 90 градусов ладонями к воображаемому зрителю (рис. 2).



Сожмите кулаки и одновременно сделайте резкий и шумный, как хлопок, вдох через нос. На выдохе (он должен быть пассивным, незаметным) разожмите кулаки. При этом ноздри должны сомкнуться, а плечи опуститься.

Внимание!

Во время выполнения этого упражнения вы можете стоять, сидеть или лежать. Чем активнее вы делаете вдох, тем легче и незаметнее получается выдох. Если при этом появилось небольшое головокружение – это нормально. Оно скоро пройдет. Если вы почувствовали головокружение, которое мешает выполнению упражнения, то занимайтесь дыхательной гимнастикой сидя, а не стоя. Делайте в первые дни подряд не 8 вдохов-движений, а четыре, и отдыхайте между сериями движений не менее 5–10 секунд.

Упражнение «Погончики»

Исходное положение: расслабьтесь, встаньте прямо, руки согните, сожмите в кулаки и прижмите к талии (рис. 3, а).

Сделайте шумный вдох и одновременно с силой выпрямите руки, разжав кулаки и широко расставив пальцы, словно пытаясь дотянуться до пола (рис. 3, б). При этом все тело должно быть напряжено.

На выдохе примите исходное положение.



а

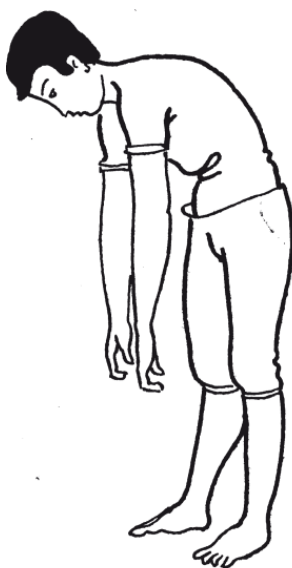


б

Упражнение «Насос»

Исходное положение: встаньте прямо, руки расслабьте и опустите вдоль туловища.

Спину округлите и наклонитесь к полу. Голову и руки опустите вниз. Не нужно стараться достать до пола (рис. 4, *а*). Выполняйте упражнение без усилий, чтобы не напрягалась поясница. В конечной точке наклона сделайте короткий шумный вдох. На выдохе слегка приподнимитесь, разогните спину, но полностью не выпрямляйтесь (рис. 4, *б*).



а



б

Для того чтобы было проще выполнять это движение, сверните газету в трубочку. Возьмите ее в руки и представьте, что это насос, которым вы сейчас будете накачивать шину. Движения должны быть легкими и ритмичными. Не ставьте себе цели во что бы то ни стало коснуться пола. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения ваша спина не выпрямлялась, а оставалась округлой. Голову не поднимайте, смотря вниз – на «насос» и «шину». На выдохе не открывайте рот слишком широко.

При выполнении этого упражнения вы можете стоять или сидеть.

Внимание!

Если у вас были повреждения позвоночника или травмы головы, есть камни в печени, мочевом пузыре или почках, давний остеохондроз или радикулит, а также склонность к значительному повышению артериального,

внутриглазного и внутричерепного давления, вам не следует делать слишком низких наклонов. Склоняйтесь корпусом и головой совсем чуть-чуть, но вдох через нос должен оставаться резким и шумным.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встаньте прямо, руки расслабьте и опустите вдоль туловища.

Согните колени, чуть приседая, при этом корпус разверните вправо. Перенесите вес тела на правую ногу (рис. 5, *а*). Одновременно с движением сделайте резкий вдох через нос. Руки в это время должны выполнять хватающее движение. Представьте, что вы кошка, которая хочет поймать воробья.



а



б

Выпрямитесь и развернитесь, не отрывая стоп от пола, и одновременно спокойно выдохните.

Следующее приседание сделайте с разворотом влево (рис. 5, б). И снова – активный шумный вдох. Приседайте легко, пружиня в коленях, не старайтесь опуститься глубоко. Следите за тем, чтобы ваша спина оставалась прямой.

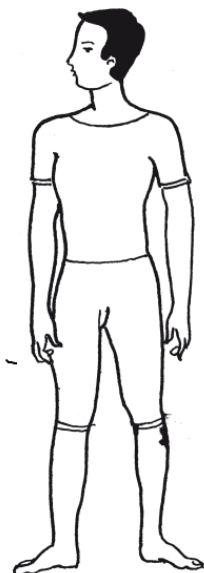
Внимание!

Это упражнение вы можете выполнять стоя или сидя. В тяжелом состоянии можно проделывать его и лежа.

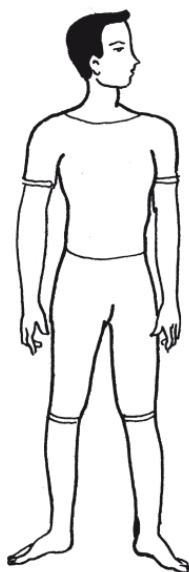
Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища.

Плавное поворачивание головы вправо и в этот момент сделайте шумный вдох (рис. 6, а). Вернитесь в исходное положение на выдох. Затем вместе со вдохом поверните голову влево и снова выдохните в исходном положении (рис. 6, б). Тело и плечи при этом должны оставаться неподвижными, шея расслаблена.



а



б

Внимание!

Во время выполнения этого упражнения вы можете стоять, сидеть или лежать. Никаких резких движений головой делать категорически нельзя, особенно если у вас повышенное давление, эпилепсия, сильный остеохондроз шейногрудного отдела позвоночника или раньше были черепномозговые травмы.

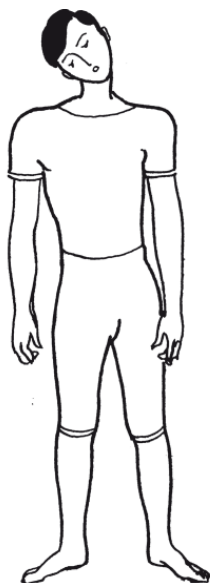
Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч или чуть уже, руки свободно опущены вдоль тела.

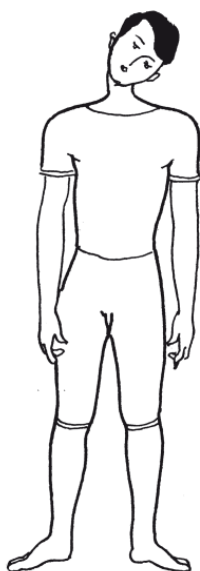
Наклоните голову к правому плечу, делая резкий активный вдох носом. Возвращая голову в исходное положение, делайте пассивный выдох, не открывая рот слишком широко (рис. 7, а).

Не останавливаясь, продолжайте движение, левым ухом к левому плечу.

Покачивайте головой, как будто стыдите кого-то: «Ай-яй-яй!» (рис. 7, б).



а



б

При этом смотрите прямо перед собой и не поднимайте плечи.

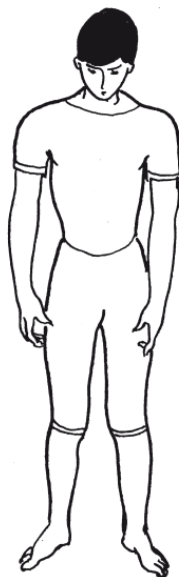
Внимание!

Во время выполнения упражнения вы можете сидеть, стоять или лежать. Резкие движения головой противопоказаны людям с повышенным давлением, эпилепсией, сильным остеохондрозом шейногрудного отдела позвоночника, черепномозговыми травмами.

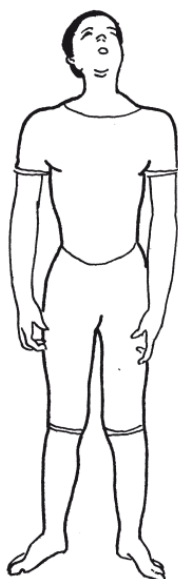
Упражнение «Маятник головой» («Маленький маятник»)

Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены чуть уже ширины плеч.

На шумном вдохе опустите голову вниз, посмотрев на пол – вдох (рис. 8, *а*). На выдохе примите исходное положение. Откиньте голову назад, посмотрев на потолок, и одновременно сделайте вдох (рис. 8, *б*). Вернитесь в исходное положение.



а



б

Чередуйте вдохи «с пола» и вдохи «с потолка». Между ними – пассивные выдохи. Не торопитесь – воздух должен выходить произвольно, не задерживайте дыхание, но и не выталкивайте воздух. Помните, что выдыхать нужно очень тихо.

Внимание!

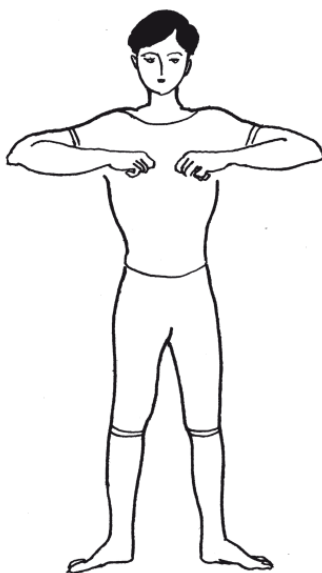
Это упражнение вы можете выполнять как стоя, так и сидя. Соблюдайте осторожность, если у вас были травмы головы, или вы страдаете эпилепсией, вегетососудистой дистонией, склонностью к повышению внутричерепного,

внутриглазного и артериального давления, остеохондрозом шейногрудного отдела позвоночника. При этих диагнозах вам следует делать движения как можно более плавными. Но даже поворачивая голову совсем немного, обязательно делайте как можно более активный и шумный вдох, шмыгая носом.

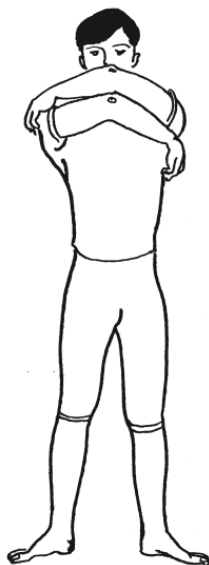
Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на уровень плеч так, чтобы кисти почти соприкасались, а локти смотрели в стороны (рис. 9, *а*).

Делать это упражнение следует очень осторожно. Начиная с небольшого количества раз. Во время шумного вдоха обнимите себя за плечи только так, чтобы руки были параллельно друг другу, а не крестнакрест (рис. 9, *б*). Во время выдоха руки разведите в стороны, немного не доходя до И.п. При этом руки не должны быть напряжены, разводить очень широко их также не следует. После нескольких недель тренировок, когда упражнение будет доведено до совершенства, немного усложните его. Во время шумного вдоха обнимите себя за плечи и откиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение.



а



б

Внимание!

Вы можете выполнять это упражнение не только стоя, но и сидя, и лежа. Помните о том, что людям, страдающим нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, делать это упражнение следует очень аккуратно – оно довольно нагрузочное. Можно выполнить 12 подходов по 8 вдохов-движений с паузами для отдыха в 3–5 секунд.

Это упражнение можно выполнять и во время беременности, однако, начиная с шестого месяца, не следует откидывать голову на вдохе.

Упражнение «Большой маятник»

Исходное положение: встаньте прямо, руки расслабьте и опустите вдоль туловища.

Это упражнение объединяет в себе «Насос» и «Обними плечи». Слегка наклонитесь вперед так, чтобы руки не свисали ниже коленей. Одновременно сделайте шумный вдох. Примите исходное положение на выдохе. Затем слегка откиньтесь назад, при этом обнимая себя за плечи руками, как в предыдущем упражнении, и делая шумный вдох. Очень сильно прогибаться в пояснице не нужно. Снова на выдохе примите исходное положение.

Внимание!

Наклоны вперед и назад на первых этапах должны быть очень осторожными, особенно при заболеваниях спины или поясницы. Лишь по мере развития гибкости можно увеличить амплитуду движений.

Упражнение «Перекаты правой ногой»

Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища, правая нога выставлена вперед, левая – сзади, примерно на расстоянии одного шага.

Перенесите вес тела на стоящую вперед правую ногу. В это время немного согните левую ногу и приподнимите пятку. Одновременно слегка присядьте на правую и сделайте шумный вдох (рис. 10). На выдохе вернитесь в исходное положение. Теперь перенесите вес тела на стоящую сзади левую ногу и приподнимите правую на носочек. Слегка присядьте на левую

ногу. Сделайте шумный вдох носом. Примите исходное положение на выдохе. В общей сложности в течение упражнения необходимо сделать 48 вдохов-выдохов.



Не забывайте о том, что сгибание опорной ноги и шумный вдох через нос должны делаться одновременно. В момент приседания весь вес тела находится на опорной ноге, вторая нога стоит на полу носком и служит только для поддержания равновесия. Только после того, как опорная нога будет полностью выпрямлена, можно переносить вес тела на другую ногу – делать перекат.

Упражнение «Перекаты левой ногой»

Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища, левая нога выставлена вперед, правая – сзади, примерно на расстоянии одного шага.

Перенесите вес тела на стоящую вперед левую ногу. В это время немного согните правую и сделайте шумный вдох (рис. 11). На выдохе вернитесь в исходное положение. Теперь перенесите вес тела на стоящую сзади правую ногу и приподнимите левую на носочек. Сделайте шумный вдох носом. Примите исходное положение на выдохе. Прodelайте упражнение на 48 вдохов-выдохов.



Внимание!

«Перекаты» можно проделывать только стоя.

Упражнение «Передний шаг»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, взгляд прямо перед собой.

Поднимите согнутую в колене под углом 90 градусов правую ногу до уровня живота. В это время слегка присядьте на левой ноге, приподняв руки перед собой, и сделайте вдох. На выдохе примите исходное положение. Теперь поднимите согнутую левую ногу. В это время слегка присядьте на правой и сделайте вдох. На выдохе выпрямите обе ноги. Спина при этом должна оставаться прямой (рис. 12). Этот танцующий передний шаг напоминает движения «рок-н-ролла».



Повторяйте упражнение на 32 вдоха-выдоха.

Внимание!

При выполнении этого упражнения вы можете сидеть, стоять или лежать.

Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, такими как врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь, или же перенесли инфаркт, то не поднимайте колено до уровня живота. Так же спокойно следует выполнять это упражнение при беременности (с третьего триместра) и мочекаменной болезни.

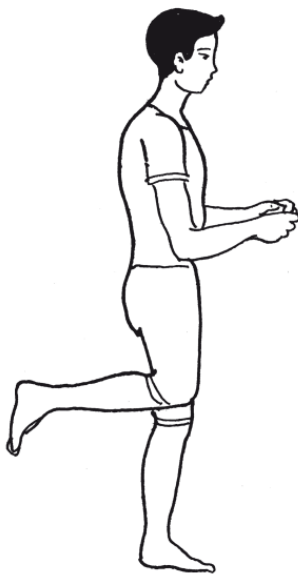
При тромбозе и любых травмах ног не выполняйте это упражнение стоя – только сидя или лежа, и только после консультации с врачом. Ноги поднимайте очень осторожно, но не забывайте о резком шумном вдохе через нос. Не делайте подряд больше 8 вдохов-движений и увеличьте паузы для отдыха до 10 секунд.

Упражнение «Задний шаг»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, взгляд прямо перед собой.

Согните правую ногу в колене под углом 90 градусов и отведите ее назад. В этот момент присядьте на левой ноге, приподняв перед собой руки, и сделайте вдох (рис 13). Примите исходное положение – свободный выдох. Теперь на вдохе согните левую ногу, отведите ее назад и присядьте на правой. Выдохните, выпрямляя ноги.

В первый день выполняйте упражнение за 12 подходов по 8 вдохов-движений.



На следующий день – 6 подходов по 16 вдохов.

На третий день, если упражнение не вызывает у вас затруднений, доведите количество вдохов-движений до 32 в трех сериях.

Внимание!

Упражнение выполняется только стоя. С осторожностью выполнять людям, страдающим астмой, ишемической болезнью, врожденными пороками сердца или другими тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Лечебное дыхание К. П. Бутейко

Система лечебного дыхания, или так называемой волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) была разработана Константином Павловичем Бутейко – врачом, российским ученым, много лет руководившим лабораторией функциональной диагностики в Институте экспериментальной биологии и медицины СО АМН СССР в г. Новосибирске.

В силу своей профессии, Бутейко не раз приходилось видеть, как умирали люди. Он заметил, что перед смертью человек начинал глубоко дышать. Бутейко предположил, что такое интенсивное дыхание приближает смерть, а следовательно, может быть причиной целого ряда заболеваний.

Тогда Бутейко решил поставить эксперимент с собственным дыханием: менял ритм, глубину, интенсивность. Через некоторое время он заметил, что мучившие его приступы гипертонии стали реже, более того, они легко снимаются дыхательными упражнениями, без помощи лекарственных препаратов. Так и родился метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

В чем эффективность методики?

В последнее время метод ликвидации волевого дыхания получил признание официальной медициной: многие врачи рекомендуют дышать своим больным «по Бутейко». Метод распространяется не только у нас в стране, но и за рубежом. Например, в Лондоне существует клиника, где одно из отделений работает с больными бронхиальной астмой, используя методику ВЛГД. Согласно статистическим данным, число вылечившихся от бронхиальной астмы, стенокардии и гипертонии при помощи метода Бутейко составляет 96–98 % из числа всех применявших этот метод, а ведь принято считать эти болезни неизлечимыми.

Кроме того, практика волевой ликвидации дыхания помогает справиться с целым спектром хронических недугов – сахарным диабетом, аллергией, псориазом, гастритом, экземей, бронхитом, пневмонией. И все это без дорогостоящих лекарств и других способов воздействия!

Эффективное действие методики Бутейко связано с тем, что она позволяет восстановить установленный природой баланс углекислого газа и кислорода в организме 1 : 3. При глубоком дыхании этот баланс нарушается. Избыточное поступление кислорода в действительности приводит к кислородному голоданию. Это связано с тем, что происходит усиленный вывод углекислого газа. В результате сжимаются сосуды, а значит, сокращается поступление кислорода.

Кроме того, избыточная вентиляция легких при глубоком дыхании приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, появлению аллергии. Она становится причиной болезней не только дыхательной системы, но и сердца, желудочно-кишечного тракта и многих других.

Первая реакция организма на глубокое дыхание заключается в возбуждении нервной системы. Недостаток углекислого газа вызывает бессонницу, раздражительность и даже судороги эпилептического характера. В результате уменьшения количества углекислого газа нарушается кислотнощелочной баланс, следствием чего становится избыток щелочи в организме. Защелачивание организма, в свою очередь, влияет на активность усвоения ферментов и витаминов. Как следствие, нарушается обмен веществ, страдает и иммунная защита. Ее ослабление чревато возможностью получить такие заболевания, как туберкулез, ревматизм, очаговые инфекции, гайморит, хронический тонзиллит, аллергические реакции, зуд, экзема, хронический насморк, астма. Кроме того, изменяется электролитный состав крови, что способствует костным разрастаниям и появлению опухолей. В крови резко увеличивается количество холестерина и пр.

Итак, чем менее глубоким является дыхание, тем организм здоровее.

Почему же мы, наоборот, стараемся дышать поглубже? Во-первых, с детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Во-вторых, существуют факторы, непроизвольно вызывающие глубокое дыхание:

- переедание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- большинство лекарств, особенно антибиотики, эфедрин, адреналин, кардиамин;
- гиподинамия (низкая физическая активность);
- постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- перегревание;
- запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- нервнопсихическое напряжение;
- азартные игры;
- курение;
- алкоголь.

Однако с привычкой к глубокому дыханию можно бороться: сознательно задерживать дыхание, дышать чаще или реже, глубже или поверхностнее. Необходима тренировка, и тогда силой воли можно изменить глубину дыхания. Именно этому нас и учит метод ВЛГД.

Принцип действия методики

В основе методики Бутейко лежат дыхательные упражнения, направленные на носовое дыхание, уменьшение глубины дыхания и релаксацию. В результате привычное глубокое дыхание постепенно сводится до нормы. Это позволяет избавиться от дефицита углекислого газа и кислорода, устранить спазмы сосудов, наладить обмен веществ и иммунитет, что способствует естественному выздоровлению организма.

Кроме того, поверхностное дыхание препятствует распространению микробов при простудных заболеваниях. Ведь первоначально инфекция находится в носоглотке. И только при глубоком дыхании она продвигается на остальные органы дыхания – гортань, трахею, бронхи, легкие.

Аналогичным образом поверхностное дыхание действует при нахождении в душных или загрязненных помещениях. Оно препятствует оседанию грязного воздуха в бронхах или легких.

Даже для рожениц поверхностное дыхание оказывается максимально полезным, так как снимает спазмы при схватках и облегчает процесс появления малыша на свет.

Показания

Дыхательный комплекс Бутейко имеет конкретную направленность действия.

Он позволяет избавиться:

- от бронхиальной астмы;
- от гипертонии;
- от стенокардии.

Конечно, в борьбе с нарушениями органического характера (атеросклерозом, камнях в почках, остеохондрозом и др.) метод Бутейко менее эффективен. Тем не менее, даже у таких больных дыхательная гимнастика позволяет значительно улучшить самочувствие. Поэтому метод Бутейко является отличным профилактическим средством для предупреждения широкого спектра заболеваний.

Противопоказания

Дыхательная методика Бутейко противопоказана людям во время острых инфекционных заболеваний, а также людям, имеющим риск кровотечений, психоэмоциональные расстройства.

Одновременно с выполнением комплекса не рекомендуется принимать другие лекарства (если, конечно, в этом нет острой необходимости). Большое значение имеет постепенный отказ от используемых медикаментов.

Практические рекомендации

Комплекс следует выполнять на пустой желудок. Но прежде чем приступить к дыхательной гимнастике Бутейко, необходимо предварительно подготовиться. В течение 10–15 минут ежедневно на протяжении недели дышите мелко и поверхностно. Уменьшайте глубину дыхания постепенно. У вас должно появиться ощущение нехватки воздуха. При правильном проведении упражнения сначала становится тепло, затем жарко, а через 5–7 минут лоб покрывается испариной. Пытайтесь преодолеть желание вздохнуть глубоко с помощью расслабления диафрагмы.

Существуют 3 основных уровня интенсивности тренировки:

1. Легкая, когда возникает незначительное ощущение нехватки воздуха.
2. Средняя – промежуточный этап тренировки. К нему можно приступать через несколько недель занятий.
3. Сильная – во время нее возникает ощущение недостатка воздуха такое же, как в конце максимальной паузы. На этом уровне дыхательные упражнения можно проводить с физическими нагрузками.

Внимание!

Степень интенсивности тренировки необходимо менять только под контролем врача.

Чтобы добиться положительного эффекта, комплекс нужно выполнять последовательно, не останавливаясь, если появляются какие-то трудности. На протяжении выполнения дыхательной гимнастики хорошо принимать горячий душ, посетить сауну (если позволяет сердце). Можно сделать классический массаж. Чаще прогуливайтесь на свежем воздухе. Но сквозняков избегайте. Старайтесь пить больше воды, желательно подсоленной, чтобы усилить очищающий эффект. А вот едой организм насиловать не рекомендуется – не отвлекайте его от оздоровительной работы. Чтобы собрать все яды в организме, принимайте смесь меда, зубного порошка и белой глины по 1 чайной ложке 3 раза в день. Если плохо работает кишечник, можно сделать клизму или принять слабительное (сульфат натрия или магния, лист сенны, кору крушины). Тщательно следите за состоянием полости рта, постоянно полощите его настоем календулы или ромашки, ложкой очищайте язык от налета.

После занятий может быть совершенно непредвиденная реакция организма. Чаще всего начинаются выделения из носа, слюнотечение, жидкий стул, частое мочеиспускание, жажда, пот, налет на языке, озноб, температура, головные боли, слабость во всем теле. Если есть неполадки с почками, могут появиться рези. Случаются депрессии, нервные расстройства. У людей с кожными заболеваниями может появиться зуд, сыпь. При продолжительных занятиях начинается серьезная перестройка организма, в результате чего рассасываются новообразования, изменяется обмен веществ, менструальный цикл. Это вполне естественно, так как начинается процесс очищения и оздоровления. Поэтому реакции организма не нужно бояться.

Перед и после выполнения комплекса проверьте ваш пульс и максимальную паузу между выдохом и вдохом. Для взрослых людей удовлетворительным является пульс 70 уд./мин., а пауза – 30 с. При хорошем состоянии здоровья – пульс 60 уд./мин., пауза – 60 с., при отличном – пульс 50 уд./мин., а пауза – 90 с. У детей пульс после занятия должен быть на 20 уд./мин. больше, а максимальная пауза на $\frac{2}{3}$ меньше.

Техника дыхания по Бутейко

Скорректировать глубину дыхания Бутейко предложил с помощью диафрагмы. Правильное дыхание осуществляется только через нос. Оно поверхностно и неслышно. Вдох очень маленький, осуществляется за счет расслабления диафрагмы. Воздух опускается примерно до ключиц, поэтому ни грудь, ни живот не раздуваются. Чем меньше объем вдыхаемого воздуха, тем лучше.

План занятий

1. Замерьте пульс и контрольную паузу, запишите полученные показатели в дневник, вычислите глубину дыхания.
2. Сделайте упражнение на концентрацию.
3. Выполните подготовительные физические упражнения. Не старайтесь «перевыполнить норму» упражнений, особенно в первое время. Выбирая вид упражнений, исходите из собственных предпочтений и самочувствия.
4. Снова замерьте пульс, контрольную паузу и вычислите глубину дыхания.
5. Выполните основные упражнения по методу ВЛГД.
6. Закончите занятие упражнениями, завершающими метод ВЛГД.
7. Еще раз замерьте пульс, КП и глубину дыхания.

Комплекс упражнений

Прежде чем приступить к комплексу упражнений Бутейко, необходимо провести глубоко-дыхательную пробу. Она поможет выяснить, насколько свойственно вам глубокое дыхание. После того как вы измерите и запишите свои показатели, можно будет приступить к упражнениям. Для начала потребуется освоить упражнение на концентрацию. Оно поможет выработать терпение и внимание при выполнении комплекса. Затем можно приступить к упражнениям, которые подготовят вас к дыхательным движениям («Солнечная поза», «Прогибки»). Они улучшат осанку, выровняют диафрагму и, тем самым, помогут вам восстановить правильное дыхание естественным путем. И только после этого можно приступить к основным упражнениям по методу ВЛГД («Волевое дыхание», «Змея», «Втягивание живота», «Откидывание головы», «Маятник», «Массаж души»). Заканчивать тренировку нужно особым комплексом упражнений («Жмурки», «Кулаки», «Массаж», «Кошка»). Они позволяют закрепить достигнутый успех и настраивают на повседневную деятельность. Кроме того, этот комплекс укрепляет нервную систему и глазные мышцы.

Подготовка

Проведение глубоко-дыхательной пробы необходимо, чтобы понять, как на нее будет реагировать ваше тело (исчезнут или, наоборот, обострятся симптомы заболеваний). Так вы смо-

жете выяснить, является ли глубокое дыхание причиной ваших недугов, или они вызваны чем-то другим. Пробу лучше проводить во время приступа заболевания. Если вы не страдаете никакими хроническими болезнями, проведите пробу в момент, когда чувствуете усталость, раздражение или злость или находитесь в подавленном состоянии и т. д.

Исходное положение: сядьте удобно. Поднимите глаза вверх, сложите слегка надутые губы трубочкой.

Задержите дыхание до первого желания вдохнуть, отметьте время, которое вы смогли, не напрягаясь, провести без воздуха.

Вдохните и выдохните, снова задержите дыхание, и так до тех пор, пока приступ не снимется или ваше состояние не улучшится. Если вы все делаете правильно, результат наступает в течение 3–5 минут.

Во время выполнения пробы необходимо контролировать пульс. Если он учащается больше чем на 30 % или становится вялым, пробу следует прекратить.

Оценка результатов. Если после углубленного дыхания состояние ухудшается, а при уменьшении глубины дыхания улучшается, проба считается положительной. Обратная ситуация, то есть ухудшение состояния при проведении глубоко-дыхательной пробы, ни разу не отмечалась.

Внимание!

Ни в коем случае не проводите пробу, если незадолго до этого вы принимали бронхо, сосудорасширяющие или другие медикаментозные средства.

Убедившись в том, что поверхностное дыхание улучшает самочувствие, можно переходить собственно к методу ВЛГД.

Для занятий необходимо измерить частоту пульса и контрольную паузу – время максимальной задержки дыхания, при которой не возникает ощущения дискомфорта. По результатам этих измерений можно определить, насколько глубоким является ваше дыхание, а также вычислить уровень углекислого газа.

Измеряем пульс

Измерение пульса следует проводить в одних и тех же условиях, 2 раза в сутки, утром и вечером, после десятиминутного отдыха, необходимого для выравнивания дыхания.

Измеряем контрольную паузу (КП)

Сядьте удобно, как при проведении глубоко-дыхательной пробы (сесть прямо, поднять глаза, можно закатить, сложить губы трубочкой).

Сделайте вдох и выдох, а затем задержите дыхание.

Зафиксируйте время начала задержки дыхания и не дышите до ощущения легкого недостатка воздуха. Рот во время задержки дыхания должен быть закрытым.

Подсчитайте результат: время между выдохом и первым желанием вдохнуть и составляет контрольную паузу.

Внимание!

Контрольная пауза не должна быть слишком длинной, у вас не должно возникать желание глубоко вдохнуть. В противном случае результаты нельзя считать правильными.

Измеряем глубину дыхания

Измерив контрольную паузу (КП), вы можете определить глубину своего дыхания по формуле:

$$\text{ГД} = (60 \text{ с} / \text{КП}) 100 \%$$

где **ГД** – глубина вашего дыхания; **60 с** – продолжительность контрольной паузы здорового человека; **КП** – продолжительность вашей контрольной паузы в секундах.

Например, если ваша КП составляет 15 с, то глубина дыхания – 400 %, то есть глубина вашего дыхания увеличена в 4 раза по сравнению с нормой – 100 %, при каждом вдохе в легкие попадает кислорода в 4 раза больше нормы.

Измеряем содержание углекислого газа

Зная свою КП и частоту пульса, вы можете определить уровень углекислого газа в крови и выяснить, какая форма дыхания у вас преобладает.

Форма дыхания	Норма углекислого газа в организме	Частота пульса, с	Контрольная пауза (КП), с
Поверхностное дыхание	7,5	48	180
	7,4	50	150
	7,3	52	120
	7,1	55	100
	6,8	57	80

Норма	6,5	60	60
Глубокое дыхание	6,0	65	50
	5,5	70	40
	5,0	75	30
	4,5	80	20
	4,0	90	10
	3,5	100	5

Упражнение «Концентрация»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится лист бумаги желтого цвета, с черным кружком диаметром около 10 мм в центре.

Найдите тихое место, где вам никто не будет мешать и где нет яркого света. Сядьте удобно.

Расположите желтый лист бумаги на расстоянии вытянутой руки на уровне своих глаз.

Зафиксируйте взгляд на черном кружке в центре листа. Стремитесь к тому, чтобы все ваши мысли были также поглощены только этим кружком. Удерживайте взгляд и мысли на кружке 3 минуты. В ходе дальнейших тренировок увеличивайте это время до 10–15 минут.

Вместо желтого листа с черным кругом можно использовать зажженную свечу и концентрироваться на ее пламени. Во время выполнения упражнения старайтесь не моргать.

Упражнение «Солнечная поза»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Рекомендуется 3 повтора.

Медленно поднимая руки вверх (пальцы можно сцепить в «замок»), поднимайтесь на носки, как бы вытягиваясь к солнцу.

Оставайтесь в таком положении не меньше минуты. Примите И. п.

Упражнение «Прогибы»

Исходное положение: стоя, сцепив за спиной руки в замок. Время выполнения упражнения определяется индивидуально. Можно выполнять все прогибы или те, которые вам наиболее нравятся:

- наклоняйтесь назад;
- поднимайте руки снизу вверх, наклоняясь при этом вперед;
- вращайте плечами вперед и назад;
- покачивайтесь влево вправо;
- наклоняйте голову вперед как можно сильнее, затем – назад, влево и вправо. Этот вариант показан людям, страдающим остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Упражнение «Волевое дыхание»

Исходное положение: примите удобную позу: можете встать, сесть или лечь. Слегка согните ноги в коленях. Максимально расслабьтесь, расправьте плечи. Выровняйте позвоночник. Представьте, что это вешалка, на которой свободно висит «одежда» – ваши мышцы. Поднимите глаза кверху. Сложите слегка надутые губы трубочкой.

Далее вы должны уменьшить глубину дыхания. Для этого:

- расслабьте дыхательную мускулатуру грудной клетки и мышц диафрагмы до появления чувства легкой нехватки воздуха;
- медленно и неглубоко вдохните;
- задержите дыхание;
- сделайте выдох и снова неглубоко вдохните и т. д.

Главное при этом постоянно контролировать глубину дыхания – оно должно быть легким, неглубоким. Необходимо преодолевать желание глубже вдохнуть и бороться с ощущением нехватки воздуха. Это ощущение – иллюзия. При неглубоких вдохах в организм поступает достаточное количество воздуха.

Если сразу не получится перейти на неглубокое дыхание, обратитесь к приведенным ниже упражнениям. Они нормализуют газообмен и готовят организм к уменьшению глубины дыхания. Справившись с ними, снова вернитесь к основному упражнению.

Упражнение «Змея»

Это упражнение придает бодрость и силы. Через 2 месяца практики полностью устраняется сутулость, что способствует правильному прохождению кислорода по дыхательным путям. Упражнение помогает также наладить правильное кровоснабжение мозга и развить интеллектуальные способности.

Упражнение выполняется в вечернее время, за полчаса до приема пищи.

Исходное положение: лежа на животе, согните руки в локтях, упритесь ладонями в пол. Ноги на ширине плеч, носки слегка потяните на себя. Расслабьтесь (рис. 14).

Поднимите голову вверх и прогнитесь, делая вдох с минимальным количеством вдыхаемого воздуха. При этом тяните на себя носки. На это должна быть направлена основная сила. Спину выгибайте без излишних усилий. Зафиксируйте принятую позу, следите за тем, чтобы плечи приподнимались вверх, а голова как бы пряталась в них. Задержите дыхание на 7–8 секунд. День за днем постепенно увеличивайте это время и доведите его до 20 секунд.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.