

Дыхательная гимнастика: «Дыхание жизни»

Предлагаем простую дыхательную гимнастику как дополнительное средство для восстановления здоровья. [Кому не терпится узнать, как выполняется гимнастика, читайте ниже на стр. 5-9.](#)

Физиологический аспект современного состояния человека.

Ухудшение экологической обстановки называют основной причиной, приведшей к ухудшению состояния здоровья современного человека. Пить родниковую воду, дышать свежим воздухом, конечно важно, но, на мой взгляд, экология окружающей среды не та причина, которая привела человечество к современному состоянию здоровья. Вне центрального взгляда ученых осталась тема куда более важная. Это тема физической экологии.

Сотни раз мы слышали фразу: «Важной проблемой современного человека есть недостаток двигательной активности».

И действительно, всего сто лет назад 96% той работы на земле, которую человек выполнял сам, с помощью собственных мышц, сегодня переадресована многочисленным машинам и механизмам. Тяжелая, изнурительная работа прошлого никого не радовала. Она нивелировала и уничтожала людей, преждевременно их изнашивала. Человеческая мысль работала многие годы на то, чтобы освободиться от этого каторжного труда. И это тот фон, который не дает нам до конца осознать новую проблему.

Объективная реальность такова, что, освободившись от колоссальной нагрузки, современный человек попал в другую крайность. Его организм трансформировался и выглядит неполноценным, как бы примороженным. Проблема в том, что наш организм – это саморегулирующаяся система, резко реагирующая на подъем CO_2 в венозной крови. Происходит этот подъем всегда при нагрузках. Чем выше нагрузка – тем выше CO_2 , - тем шире артерии, подающие в организм кислород и питательные вещества. Мозг автоматически считывает информацию об уровне CO_2 и подает соответствующую команду на гладкую мускулатуру всей артериальной системы. Без этой системы саморегуляции наш организм не одолел бы ни одной нагрузки. Именно этот механизм включает в нашем организме то состояние, которое спортсмены называют «вторым дыханием».

Понятно, что изменение нагрузки, которой Человечество было подвержено сотни лет, привело к естественному понижению CO_2 , а значит и значительному сужению артериальной (а значит, и расширению венозной) системы кровообращения. Отсюда, практически все проблемы современного человека, ибо на кровообращении базируется все: память, зрение, запахи, вкус (как в детстве), правильные обменные процессы.

Известный доктор Залманов говорит о здоровье просто:
«Нормальное кровообращение – здоровый человек, замедленное кровообращение – больной человек, остановилось кровообращение – мертвый человек».

Конечно, можно уповать на физкультуру и спорт, но они носят фрагментарный характер. Профессиональные спортсмены после окончания своей спортивной карьеры сами попадают в такой тупик, что их порой не могут спасти все средства современной медицины.

Единственный выход из ситуации – это сознательная трансформация своего состояния с помощью определенной культуры. Такой культурой может стать любая дыхательная гимнастика, начиная от глубокодыхательной праноямы и заканчивая волевой ликвидацией глубокого дыхания (метод Бутейко). Между ними только внешнее противоречие, но они одинаково хорошо работают. Единственный их недостаток – сложность в обучении и тренировке.

Предлагаемая гимнастика «Дыхание жизни» имеет ряд существенных и принципиальных преимуществ:

- ее можно освоить за одно занятие;
- она требует к себе внимания только на протяжении 15 минут в день;
- она не вызывает резких реакций выздоровления (тошноты, рвоты, головные боли);
- ее не надо делать всю жизнь;

- она дает стопроцентный результат.

И все-таки применение такой гимнастики среди взрослого населения требует определенной воли и внимания, которых, к сожалению, у многих современных людей попросту нет.

Поэтому важным и существенным дополнением к методу является возможность применять его не осознанно, а в игровой форме. Например, в детском садике или начальной школе.

Тогда освоение и работа с методом станет профессиональным долгом воспитателей и педагогов. А это уже совершенно другие возможности и перспективы.

«Дыхание жизни» как метод радикального изменения здоровья

Возможности дыхания в деле оздоровления человечество заметило давно. Нарботаны десятки дыхательных гимнастик. И вопрос вовсе не в том, чему отдать предпочтение: глубокому или поверхностному дыханию. Важнее понять механизмы саморегуляции нашего организма, чтобы потом ими грамотно и полно воспользоваться.

Что происходит с нами во время того или иного дыхания?

Как организм реагирует на частоту дыхания, физическую нагрузку, бег? Все это нужно ясно понимать.

Наше дыхание состоит из двух частей – вдоха и выдоха. При вдохе кислород насыщает кровь, затем эта кровь с помощью сердца подается по центральным артериям к системе более мелких артериальных сосудов, а дальше – к сложнейшей капиллярной системе, которая доставляет кислород буквально к каждой клеточке нашего организма.

Клетки поглощают кислород и выбрасывают продукт отработки, воздушный шлак – CO₂. По венозным капиллярам этот газ уносится в центральные вены и через альвеолы легких, на выдохе, выбрасывается в атмосферу. Так происходит газообмен в организме. И тут есть одна тонкость: если клетки не освобождаются регулярно от CO₂ (а они это делают вне нагрузки, когда организм работает как бы на холостых оборотах и необходимость в кислороде уменьшается). Тогда в венах держится низкий уровень CO₂.

Но как только появляется нагрузка, клетки тут же освобождаются от воздушного шлака и пытаются получить кислород. Уровень CO₂ растет.

Примечательно, что в здоровом организме всегда содержится высокий уровень углекислого газа и любая физическая нагрузка приводит к дальнейшему нарастанию этого уровня, т.е., избавление от шлака улучшается. При беге, например, содержание CO₂ в венах растет лавинообразно. Даже учатившееся глубокое дыхание не в состоянии прервать этот процесс.

Повысившийся уровень CO₂, с одной стороны, – подлинное свидетельство увеличившейся на организм физической нагрузки, с другой, – сигнал для включения автоматической системы саморегуляции: начинает работать гладкая мускулатура артерий, сосуды расширяются, чтобы подать больше кислорода. Чем выше уровень CO₂ – тем шире артериальные капилляры, а значит, лучше осуществляется кровообращение, и клетки, способные в этот момент интенсивнее усваивать кислород, получают его все больше, больше.

В древности люди вынуждены были тяжело работать, а в дикой природе - много двигаться. Высокий уровень CO₂ в венозной крови обеспечивал им прекрасное кровообращение и хорошее снабжение кислородом. Организм современного, менее активного человека как бы прижат, приморожен. Клетки плохо освобождаются от шлака, артерии сужены. Плохо работают мозг, желудок, сердце. Нарушены обменные процессы, значительно обездвижен позвоночник. Чтобы осуществлять должное кровообращение через сужившиеся артерии, сердце вынуждено биться с частотой 80-100 и больше ударов в минуту при норме 70 ударов и ниже. Теперь наши постоянные спутники – раздражительность и бессонница, страх и навязчивые идеи, шум в голове и пульсация в висках.

Целая череда болезней наваливается на такой организм: от аллергии и остеохондроза до геморроя и рака. Сегодня высокоразвитые страны, осознав эту опасность нашего цивилизованного образа жизни, находят выход в том, чтобы поддерживать стабильный уровень здоровья с помощью физкультуры и щадящего спорта. Так, например, практикуются ежедневные длительные пробежки

или бег трусцой.

Одновременно человечество начинает осознавать и роль дыхания в своем здоровье.

Пропагандируются всевозможные дыхательные гимнастики. Какую из них выбрать? Какая из них принесет нам больше пользы?

Представим себе человека, у которого привычное для него дыхание равно 20 вдохам и выдохам в минуту. Заставим его вдохнуть и выдохнуть во всю полноту легких. После глубокого вдоха происходит сбой привычного ритма дыхания – дышать долго не хочется. О чем это говорит? Об одном: при более полном задействовании легких кровь лучше насыщается кислородом и клеточкам достается больше питания. Отсюда, пропаганда глубокого дыхания. Но не спешите с выводами. Глубоко вдохнув, вы вынуждены и глубоко выдохнуть, то есть, значительно понизить уровень CO_2 . Естественно, если вы сделали один или два глубоких вдоха или глубоко дышите во время физической нагрузки, такое понижение уровня CO_2 в венозной крови будет не столь значительно, а во время физической нагрузки его вообще не произойдет. Сосуды не отреагируют на глубокое дыхание. Но если вы подышите глубоко одну-две минуты в состоянии покоя, то последствия не замедлят сказаться: артерии сузятся – кровообращение замедлится, и вы можете почувствовать легкое головокружение. Всегда существует четкая зависимость между состоянием ваших артерий и уровнем CO_2 в организме. То есть, нужно абсолютно четко уяснить, что если вы вне нагрузки, дыхание ваше должно быть легким и беззвучным, т.е. экономным по выдоху. Даже если вы на природе, прогуливаетесь в лесу, – не спешите восхищаться тем, как легко и свободно дышится, не дышите глубоко, иначе обязательно придете домой в том состоянии, которое врачи называют “синдромом выходного дня” - с легкой головной болью.

Тем не менее, существуют глубокодыхательные гимнастики, которые не противоречат вышесказанному. Пример такой гимнастики нам дают йоги. Представьте себе тренирующегося йога, у которого вдох и выдох в пять раз глубже, чем у вас. Предположим, что его тренировка проходит в таком дыхательном режиме: 10 сек. – вдох, 5 сек. – пауза, 10 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Мы взяли произвольный ритм.

У йогов такие тренировки значительно сложнее. И, тем не менее, нетрудно понять – в минуту при таком дыхании будет сделано только 2 вдоха-выдоха, и хотя они в 5 раз глубже обычного нашего дыхания ($20 - (2 \times 5 = 10) = 10$), все же в минуту будут вдвое экономичнее по выдоху. Таким образом можно уменьшить выброс CO_2 на глубоком дыхании, а значит, - улучшить снабжение организма кислородом. (Как показывает исследование, в нашей крови кислорода в среднем в 20 раз больше чем его поступает к клеткам). Проблема питания клеток - это всегда проблема кровообращения. В своей книге «Чудо голодания» Поль Брэгг, уважаемый в мире автор, ратует за глубокое дыхание. Однако, если быть внимательным, то можно заметить, что все приведенные в его книге примеры свидетельствуют о том, что конкретные люди выполняют такое дыхание только на фоне физической активности: «Амос Стегг, проживший более 100 лет, глубоко дышал и регулярно бегал»; «Джеймс Хоккинг был чемпионом по ходьбе на длинные дистанции. В 100-летний юбилей я спросил своего приятеля, в чем секрет его сверхздоровья. Он сказал, что всегда много ходил пешком и глубоко дышал».

В последнее время не менее популярной стала поверхностная дыхательная гимнастика. Принцип ее предельно прост: вместо 20 обычных вдохов мы делаем, к примеру, 30, но в два раза поверхностнее обычного дыхания. Экономия CO_2 в минуту составит 5 обычных выдохов ($20 - (30:2 = 15) = 5$). Но эту тренировку легко усложнить. Легко, но не до бесконечности, ибо уменьшение глубины вдоха приводит к худшей насыщаемости крови кислородом. Тогда возникает обратный эффект: уровень CO_2 высок, артерии расширены, но в бурном потоке крови столь мало кислорода, что возникает его дефицит в организме. То есть, поверхностное дыхание требует некой “золотой середины”, держать которую, особенно без опыта или без руководителя, бывает сложно. Поэтому в этой методике, прекрасной самой по себе, бывают нередкие сбои, касающиеся самого качества тренировки.

Однако, если мы попробуем сравнить эти три возможности накапливать CO_2 (бег, глубокодыхательная гимнастика и поверхностное дыхание), то последняя явно выигрывает.

Бег – самый расточительный вид тренировки. Он требует больших энергетических затрат, заставляет

работать сердце в интенсивном режиме. Но самое главное – он приучает человека к глубокому дыханию. Сделав утром пробежку, приняв душ, почувствовав себя свежо и бодро, мы даже не думаем о тех потерях, которые допускаем в это утро на глубоком дыхании - буквально выметая из организма тот самый CO₂, который с таким трудом еще полчаса назад накапливали.

Неудивительно, что уже во второй половине дня на смену бодрости приходит иногда сонливость, а если ваш организм немолод или ослаблен, то не за горой и неприятности с сердцем. Ведь неспроста в народе бытует ироническая фраза: “Бегом к инфаркту”.

Глубокодыхательная йога тоже может иметь свои минусы. Представьте себе астматика, который, сделав перерыв в дыхании на 2-3 секунды, тут же испытывает резкое удушье, нехватку воздуха. Как ему одолеть эти непозволительные нагрузки десятисекундного вдоха и пятисекундной паузы?

Поверхностное дыхание в этом смысле более гибкое.

Им можно начать заниматься на любом уровне здоровья. Самое важное его качество – трансформация повседневного дыхания. Даже одна тренировка сбивает глубокое дыхание и делает его неслышным, экономным. Эту тренировку можно назвать «бегом без бега». Она позволяет сделать мощные накопления CO₂ даже лежа в постели. Метод дает и прекрасный инструментарий – контрольную паузу. Если выдохнуть, закрыть нос и не дышать, то некоторое время мы сможем легко обходиться без дыхания. Живем мы в этот момент за счет кислорода, имеющегося в клетках организма. Чем дольше мы не дышим – тем лучше организм снабжен кислородом. Новорожденный ребенок может не дышать после выдоха от минуты до пяти и даже дольше. Ученые утверждают, что если пауза составляет менее 60 секунд, малыш не может родиться живым, ибо такой задержкой в дыхании обуславливается сам процесс рождения. **То есть, все мы, живущие на Земле, имели в первый период своей жизни норму и потеряли ее в результате современного образа жизни (в основном, из-за обездвиженности и глубокого дыхания в состоянии покоя).**

Отметив достоинства волевой ликвидации глубокого дыхания, нельзя не заметить и его недостатки: трудность усвоения тренировки, невозможность эффективного его описания, детренировка и ухудшение состояния, и самое главное – резкие, болевые реакции выздоровления. Эти проблемы решает новое дыхание. Но сначала немного наблюдений.

Дыхание «горя» и дыхание «жизни»

В жизни вам нередко приходилось наблюдать ситуации, когда человек попадает в беду и находится в психологически подавленном состоянии. Причины тому самые разные: болезнь близких, неудачная любовь, финансовые потери.

Горе человека можно увидеть не только по внешнему виду, особому состоянию, но и узнать по дыханию. Это “дыхание горя”, когда изредка, на фоне своего обычного дыхания, человек то и дело глубоко и тяжело вздыхает.

- Почему он вздыхает? – спрашивают люди. – Что с ним случилось?

При этом никого, конечно, не интересует само дыхание. А между тем, на это важно обратить внимание. Получив стресс, организм попал в сложное положение и вынужден как-то ему противостоять. Эффективнее всего в этом случае улучшить питание, дать больше кислорода. Самый простой способ достичь этого – глубокий вдох. Человек и делает его. При этом организм инстинктивно знает, к чему приведет частое глубокое дыхание, и находит единственно верный режим дыхания: глубокий вдох-выдох, и тут же переход на обычное дыхание. Проходит некоторое время, снова глубокий вдох-выдох, и снова привычное дыхание. Редкие глубокие выдохи не способны серьезно повлиять на уровень CO₂ в венозной крови, поэтому артерии находятся в обычном состоянии. Но теперь по ним то и дело идут усиленные подачи кислорода, т.е. в организм то и дело впрыскивается новая и новая порция жизни. Таким образом, “дыхание горя” превращается в “дыхание жизни”. Эта особенность нашего организма, положенная на основу лучших достижений поверхностного дыхания, и дала нам новый метод.

Возможности гимнастики

Кровь составляет около 8,6% массы нашего тела. Объем крови, находящейся в центральных артериях, не превышает 10% всего ее объема. В центральных венах объем крови примерно такой же. Именно с этим общим объемом в 20% крови постоянно работает сердце, остальные же 80% крови находятся во власти капилляров. Это те самые сосуды, которые могут изменять свой диаметр в 2-3 раза - как расширяясь, так и сужаясь. Сужение капилляров приводит к замедлению, а позже (особенно с возрастом) - к прекращению циркуляции крови. «Высыхание» тканей организма из-за постоянно суженных капилляров вызывает появление атрофированных клеточных островков и замедление жизненных процессов. В возрасте 40-45 лет всегда происходит массовое уменьшение числа открытых капилляров. В результате обезвоженности тканей и органов человек получает целый букет болезней: гипертонию, атеросклероз, стенокардию, многочисленные заболевания суставов и многое другое. Так включается механизм старения.

Как вы сами понимаете, при каждой болезни можно применять разные лекарства, и не всегда они окажутся успешными. Куда разумнее до болезней вообще не доходить. И в этом смысле возможность такой профилактики, как влияние на капилляры с помощью дыхания, трудно переоценить. Точнее сказать так: либо культура дыхания, либо череда болезней, преждевременная старость и бесконечные лекарства.

Правда, остается возможность заниматься физкультурой и спортом. Они хороши. Но первый же сбой: травма, болезнь или просто усталость, прекращение тренировки с возрастом – и проблемы наваливаются одна за другой. Другое дело, если вы совместите физические нагрузки с «дыханием жизни». Тогда человек получает настоящее чудо, открывающее безграничные возможности для его организма. Хорошо функционирующие капилляры, улучшившие кровообращение, восстанавливают и убыстряют все физико-химические реакции организма, которые лежат в основе нашего иммунитета. Меняется кислотно-щелочной баланс организма, человек фактически становится совершенно иным. Появляются те ощущения, которые у вас могли бы быть только в детстве. Дыхательную гимнастику можно делать и просто лежа в постели. Тогда улучшенное питание будет работать не на то, чтобы справляться с новой физической нагрузкой, а создаст прецедент свободной энергии, которая пойдет исключительно на оздоровление.

В результате этого начинаются следующие процессы:

- в крови уменьшается концентрация компонентов, вызывающих развитие атеросклероза, снижается повышенная свертываемость крови;
- улучшается углеводный обмен, способствуя усвоению глюкозы тканями;
- выводятся из организма продукты жизнедеятельности клеток, в том числе молочная кислота;
- активизируются обменные процессы в костно-мышечной и хрящевых тканях человека, тем самым создавая обезболивающий эффект;
- нормализуется тонус вегетативной нервной системы, улучшаются нервно-психические показатели;
- оказывается обеззараживающее действие на дыхательные пути и легкие, способствуя лучшему отхождению мокроты.

В пожилом возрасте поражаются именно мелкие сосуды и капилляры, приносящие тканям питательные вещества и уносящие продукты их жизнедеятельности. «Дыхание жизни» способствует улучшению микроциркуляции крови во всех органах и тканях, что, в свою очередь, вызывает улучшение обмена веществ. А так как с возрастом интенсивность обмена веществ снижается, то его повышение способно замедлить процесс старения и одновременно восстановить хронически больные клетки, ткани и органы.

Прежде чем начать делать дыхательную гимнастику пройдите Тест.

«Дыхание жизни» объединяет лучшее, что наработано современным знанием и самим организмом. Суть столь проста, что научиться «дыханию жизни» вы сможете сами за короткое время. **Прежде чем заняться тренировкой, сделаем несложные замеры.** Замерьте и запишите – сколько раз в минуту бьется ваше сердце (чтобы позже было с чем сравнивать).

Теперь приступим ко второму замеру: сядьте, дышите свободно 10-15 секунд не прилагая к этому усилий.

Свободно вдохните, выдохните и включите секундомер.

Задержите дыхание, насколько сможете, с условием, что, когда снова начнете дышать, оно не должно быть судорожным и глубоким. Ни в коем случае не насилуйте себя. Почувствовав желание дышать, остановите секундомер и начните дышать. Обычно у людей это 15-20 секунд.

Сравните, насколько ваш замер ниже 60 секунд, которые можно считать минимальной нормой. Вы увидите, во сколько раз ваш организм недополучает кислорода (насколько замедленно кровообращение). Но теперь у вас есть прекрасная возможность исправить положение. С началом тренировок замеры контрольной паузы станут выше.

Замерами не следует злоупотреблять, так как это лишь способ контроля, а не способ лечения. Замеры рекомендуем делать 1 раз в месяц ради любопытства. Лучшим подтверждением что «Дыхательная гимнастика» работает - это улучшение вашего самочувствия. С каждой тренировкой начинается ощутимая очистка организма.

Предусмотрено, что тренироваться вы будете пока один раз в день, утром или вечером 15 минут. Лучше делать тренировку с утра. Если вечером, то тренировка делается непосредственно перед сном, в постели, желательнее сидя, после которой можно сразу уснуть.

Можно ли делать гимнастику лежа? Можно, но лежа люди часто засыпают уже на 5-7 минуте, не сделав гимнастику до конца. Если вы заснули, делая гимнастику в постели, то ничего страшного не произошло, просто продолжайте спать.

Тренируясь по 15 минут один раз в день, вы будете в среднем набирать по 1-3 секунды в месяц. При этом пауза поднимается волнообразно: то резко идет вверх, то понижается, то долго стоит на месте. Все это закономерно. И все же постепенно вы убедитесь, что ваш показатель будет увеличиваться в среднем на указанную величину.

При достижении контрольной паузы в 30 секунд в организме происходят еще большие положительные изменения, кроме тех о которых написано выше. Начинается регулировка обменных процессов: меняется состав крови, прекращается разрастание костных тканей, останавливается развал организма (регулировка обменных процессов может вызывать кратковременное раздражение кожи - появление сыпи, которая вскоре сама по себе исчезнет). Может возникнуть раздражительность. **Так организм переходит на иной уровень здоровья.**

Подразумевается, что 15 минут тренировки - один раз в день – это «бархатная», нежная тренировка. Нетрудно догадаться, что количество можно увеличить. Хотим предостеречь от подобного «эксперимента» в самом начале ваших тренировок.

Подключите Ваш житейский опыт и вспомните: зимой в детстве вы заморозили на улице пальцы, вбежали в дом и прямиком к печке. В побелевших пальцах начинает восстанавливаться кровообращение, и вы начнете испытывать боль. Взрослые подталкивают вас к умывальнику, заставляя подставить руки под холодную воду (то есть, замедлить восстановление кровообращения).

Тренировка более 15 минут в день – это поднесение замороженных пальцев к горячей печи. Большого вреда не будет (как-никак, идет отогревание организма), но неприятности будут самые реальные, и притом, столь существенные, что могут испугать и отбить раз и навсегда охоту к занятию Дыхательной гимнастикой.

Важно.

Реакция выздоровления.

Эта реакция не может случиться, если вы правильно выполняете гимнастику «дыхание жизни», т.е. не более одной тренировки в день по 15 минут.

Но она реально случается с теми, кто захотел быстро выздороветь. Прочтите еще раз информацию выше и внимательно проанализируйте, какие глубинные и сложные процессы включаются в организме.

Невозможно исправить за один день то, что вы портили многие годы.

Постепенность и постепенность вот главное правило.

«Дыхание жизни» - требует к себе внимания на протяжении нескольких месяцев. В противном случае, уже после первого дня интенсивных тренировок вы можете почувствовать раздражительность, головную боль, покалывания в области сердца. Ваш сон может расстроиться, и напротив, у некоторых людей может появиться сильная сонливость.

Очистка организма происходит у всех по-разному. «Чем тяжелее болезнь, чем дольше и больше принималось лекарств, тем сильнее и продолжительнее будет идти эта реакция очищения. Больной как бы через муки приходит к выздоровлению: высокая температура, отвращение к пище, зловоние изо рта; - слюна такая, что невозможно ездить в общественном транспорте; рекой льется пот, идет мокрота – были случаи, даже сухая (от лекарств) – буквально отламывалась кусками, и ее невозможно растереть пальцами, и либо обычная – стакан-два, до полулитра сразу; хлещет понос через каждые полчаса, человека всего ломает; кости, суставы, кожа зудит, - и все это идет на фоне болезней, которые больной когда-либо перенес, а зачастую, он даже не помнит их. И вот напоследок его вдруг осыпает сыпью – это уже последняя болезнь из него выходит, – значит, в детстве болел «диатезом» - так описывает реакцию выздоровления метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

Повторим: данная дыхательная гимнастика может вызвать лишь слабые отголоски тех ощущений, которые описаны выше, и то при нарушении данных выше рекомендаций.

Основанием для спокойствия в этой ситуации может служить ваш пульс. Он либо прежний, либо чуть ниже - выше. Опыт же медицины убеждает: если с организмом происходит что-то плохое, пульс тут же подскакивает.

Приступаем к тренировке

Положение сидя. Если делаете перед сном, то сидя в постели, чтобы потом сразу заснуть. Рот закрыт, дышим носом. Глаза можете закрыть, так вас ничего не будет отвлекать и вы будете сосредоточены на правильном выполнении гимнастики (поверхностное и равномерное дыхание, контроль задержки дыхания...). Что такое поверхностное дыхание? Это когда вы дышите, не прилагая к этому усилий для вдоха и выдоха, данное дыхание характеризуется малым дыхательным объемом.

Начинаем с «**предтренировочного дыхания**». Оно должно быть ровным и спокойным (поверхностным), а главное – «удобным» для вас. Не стремитесь сделать его сразу поверхностным, а только удобным. Нормализовав свое дыхание примерно в течение 1 минуты, попытайтесь запомнить, зафиксировать его, чтобы во время тренировки не менять. Не бойтесь, что вы не сможете сделать это очень точно. Диапазон возможностей метода такой, что просто трудно не суметь сразу же начать правильно тренироваться. И все же постарайтесь сделать все как можно точнее.

Вы запомнили свое дыхание, привыкли к выбранному ритму, и теперь –

НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ

Заметьте на часах время. Вам потребуется 15 минут. Даже если дышится носом тяжело, потерпите и попытайтесь выдержать это носовое дыхание. Может немного вдохнуть носом столько, сколько получится, потом продолжить вдох через рот, а выдыхать опять же можно через рот. Не получается вдыхать через нос- вдыхайте через рот. Но попробуйте выдыхать через нос. Не забывайте, что должно быть поверхностное дыхание - не прикладывайте к этому усилий. Сделав несколько вдохов через рот, опять попробуйте дышать носом. Нос постепенно начнет открываться. Не пройдет и пяти минут, как ситуация значительно изменится. Нос постепенно будет открываться. Ваш хронический насморк, ваши аденоиды и полипы как раз и возникли в результате глубокого дыхания и, в частности, по вине открытого рта. Бытует поговорка: открылся рот – потопали к инсульту - инфаркту.

Очередной привычный вдох-выдох – и задержали дыхание. Не дышите до тех пор, пока вы не почувствуете нехватку воздуха, желание глубоко вдохнуть (обычно это 2-3 секунды). Проходят секунды, появляются неудобства - включите дыхание и сделайте привычный вдох-выдох. Теперь нехватка воздуха нарастает быстрее, так как обычным дыханием трудно полностью компенсировать появившиеся длительные паузы. Снова привычный вдох-выдох - и выключите дыхание. Нарастает нехватка воздуха, хочется глубоко вдохнуть, может стать жарко. Все это признаки правильной

тренировки. Снова привычный вдох-выдох, однако, он почти не компенсирует нехватку воздуха. Ситуация, безусловно, тупиковая... В этот самый момент спокойно делаем медленный глубокий вдох ЧЕРЕЗ НОС в полную силу своих легких, и так же медленно ЧЕРЕЗ НОС спокойно выдыхаем. Все меняется. Вам становится легко. Продолжайте тренировку в обычном режиме, если снова «загнали» себя в угол, а загнав, – выходите из затруднения при помощи глубокого медленного вдоха и выдоха. Началась тренировка «дыхания жизни». Если вы можете задержать дыхание только на 1 секунду, пусть будет пока так, позднее вы научитесь задерживать дыхание больше.

Но вот первые пять минут тренировки остались позади, и вы замечаете изменения. Да, есть нехватка воздуха, но становится чуть легче управлять своим дыханием, отпадает возникшая в начале тренировки потребность в глубоких вдохах. Мы начинаем все реже вдыхать глубоко. Увеличивается пауза задержки дыхания.

Проходят следующие пять минут. Становится еще легче. В какой-то период вы начинаете понимать, что можете вообще обходиться без редких глубоких вдохов. Задержка дыхания, как правило, увеличивается до 3-7 секунд, а после нескольких месяцев тренировок вы заметите, что можете спокойно задерживать дыхание и на большее время. Следите за временем. Как только часы отсчитают 15 минут – тренировка закончена. Дышите дальше так, как вам дышится, как приятно.

ДЫШИТЕ ТОЛЬКО НОСОМ!

Дело сделано. Следующие двадцать минут, пока Вы будете находиться в покое, организм сам доделает начатое – артерии расширятся соответственно накопленному тренировкой уровню CO₂.

После 15 минут вечерней тренировки желательно тут же уснуть. Если в первые дни занятий вы будете испытывать сильную сонливость, нужно отдать предпочтение сну в ущерб тренировке, так как в этот период происходит важная регулировка нервной системы.

Если вечером после тренировки вы не можете заснуть, то, скорее всего, что для вас 15 минут сегодня много. Начните с 5 минут, и каждый день добавляйте по 1 минуте. Так плавно, вы войдете в режим тренировки.

Если вы делали тренировку утром, то после тренировки не следует разговаривать в течение 20 минут и соблюдать спокойное дыхание через нос.

На чем хотелось бы остановиться отдельно. Если вы делали тренировку, и у вас появилось желание глубоко вдохнуть, это означает, что вы делали неправильно, а именно, задержка дыхания была у вас чуть больше чем необходимо. Делая тренировку дальше, уменьшите время задержки дыхания, и тогда у вас не будет желания глубоко вдохнуть. Но глубокий вдох это нормально на первых неделях тренировки. Опыт приходит не сразу, как правило, через 2-3 недели.

Процесс «лечения» дыханием длителен и займет месяцы.

На разных уровнях восстановления организма произойдут разные события. Но ввиду того, что метод работает мягко, эти события не беспокоят вас. Вы просто будете чувствовать себя лучше и лучше.

«Дыхание жизни» – не только приносит здоровье, не только делает организм защищенным, «чистым», но и приводит к значительному омоложению и долголетию.

Можно ли делать гимнастику два раза в день?

Это зависит от вашего состояния организма и времени тренировок. Если у вас появилось такое желание, то рекомендуем делать гимнастику второй раз через 2 месяца после ежедневных занятий.

Если делая гимнастику второй раз, у вас появились «признаки выздоровления» то рекомендуем не форсировать и продолжать делать гимнастику один раз в день.

После утренней гимнастики рекомендуется полежать минут двадцать. Если такого не получается, то не давайте организму физических нагрузок в течение 20 минут, не разговаривайте. **Если сразу нагрузиться, например, начать разговаривать или глубоко дышать, то происходит понижение накопленного CO₂ и возможности тренировки значительно нивелируются.**

Можно делать гимнастику в движении, тогда время гимнастики составит 35 минут непрерывно (первые 15 мин. идет накопление CO₂, а остальные 20 мин. - держат постоянно этот уровень и сосуды расширяются). Т.е. происходит полноценная тренировка.

Достигнув задержки дыхания 60сек. можно не делать гимнастику и 20 лет. Но чтобы уйти от старости, нужно будет снова возобновить тренировки. Можете изредка контролировать этот

показатель, и если он снизился, то опять делать гимнастику. На практике, если человек начал делать гимнастику, то он делает её по своему желанию, как правило, ежедневно. Забыли сделать гимнастику с утра - делайте её пока едете на работу в общественном транспорте. Не получается сделать 15 минут подряд, разбейте это время на 2-3 раза в течение дня. Тот, кто делает дыхательную гимнастику, примерно через полгода замечает, что в повседневной жизни начинает дышать по-другому, это очень напоминает поверхностное дыхание.

Новичок делает задержку дыхания на выдохе, примерно 2- 3 сек, потом задержка увеличивается до 5-8 сек. и более. Каждый делает как ему комфортно.

Можно ли дополнительно делать гимнастику в течение дня по одной минуте раз 5-7, сидишь в транспорте и делаешь потихоньку гимнастику?

Можно, но только как способ блокировки, например, простудного заболевания (заложенность носа, сопли, кашель...). Но желательнее не больше 2-3 дней подряд. Позже могут быть сюрпризы. Так можно получить резкие Реакции Выздоровления – головокружение, тошнота, рвота и т.п.

Если по состоянию здоровья вам комфортно делать только 5 минут в день - делайте, а увеличение времени гимнастики пойдет постепенно. Практика показывает, чем здоровее организм, тем больше времени человек может делать тренировку. Есть и такие, что делают тренировку по 30-40 минут два раза в день, но это бывает, как правило, через 6-9 месяцев постоянных тренировок или человек относительно здоров. Лучший метод контроля вашего состояния – это ваше самочувствие. Пошла Реакция выздоровления- снижайте время тренировки или делайте выходной.

Повторимся, одним из условий выхода на новый уровень здоровья является строгое соблюдение рекомендаций – тренироваться только раз в сутки, не более 15 минут в течение первых двух месяцев.

Чем полезна задержка дыхания, и что она даёт нашему организму?

- Задержка дыхания позволяет интегрировать системы организма.
- Задержка дыхания на вдохе может временно поднять кровяное давление.
- Задержка дыхания на выдохе снижает кровяное давление, облегчая циркуляцию крови.
- Задержка дыхания на вдохе влияет на симпатическую нервную систему.
- Задержка дыхания на выдохе влияет на парасимпатическую нервную систему.

Что нужно помнить при задержке дыхания?

- Помните, что мозг даст сигнал ко вдоху, когда уровень углекислого газа (СО₂) в крови поднимется слишком высоко. Он не реагирует на уровень кислорода. Дело в том, что он реагирует на уровень углекислого газа. Если вы подготовились к задержке дыхания несколькими полными выдохами, когда вы выдохнули углекислый газ, вы сможете дольше задерживать дыхание и чувствовать себя при этом комфортно.
- Если вы почувствуете головокружение и потерю ориентации, остановитесь. Головокружение - это не просветление. Вы должны выстраивать эту практику регулярно и терпеливо. Резкое продвижение дальше ваших способностей не поможет.
- Во время практики создавайте в своей осознанности место спокойствия и наблюдайте перемены в теле и уме.
- В практике задержки дыхания на вдохе или на выдохе помните, что цель - это переключение метаболической активности, баланс нервной системы и эмоциональный контроль.

Игровая форма «Дыхания жизни».

Эту тренировку не стоит проводить со взрослыми, так как увеличение СО₂ за счет нагрузки, на фоне «дыхания жизни» приводит к таким мощным воздействиям на организм, что он тут же отвечает реакциями выздоровления, в виде тошноты, рвоты, головной боли. Невозможно приобрести новый уровень здоровья, не очистив «грязный» организм.

Другое дело, организм ребенка. Он еще не зашлакован десятилетиями существования в современных условиях и может быстро пройти путь от нездоровья к здоровью. Но и здесь нужно быть очень внимательным и давать тренировку строго дозированно (не более 15 минут один раз в

сутки).

Усиленная тренировка способна вызвать реакцию даже у детского организма (высокая температура, головная боль, тошнота).

В чем же суть игровой тренировки?

Данную тренировку проводят на фоне любой физической нагрузки ребенка. Например, дети в садике занимаются игрой в мяч или просто бегают, играют в прятки.

Метод массовый. Им легко и удобно работать сразу с целой группой.

Физическая нагрузка длится пару минут, до того момента, пока в группе играющих не появится ребенок с открытым ртом.

Открытый рот – свидетельство перегрузки. По самым слабым участникам тренировки и следует ориентироваться в любой группе (в будущем возможности детей значительно изменятся).

По сигналу воспитателя (например, прекращение музыкального сопровождения), упражнение останавливается и детям предлагается «убрать» ветерок.

Этот прием объясняется заранее. Суть его в том, что вовремя нагрузки дыхание становится интенсивным и шумным. Если дышать только носом, при этом поднести к носу на небольшое расстояние ладошку, то этот «ветерок» очень хорошо ощущается на ладошке.

«Убрать ветерок» - значит дышать так беззвучно, чтобы дыхание почти не ощущалось на ладошке.

Чтобы достичь этого, требуется усилие настоящей тренировки. Уже через минуту-две такой тренировки дышать становится легко и ладошку можно опустить.

Последняя опущенная рука в группе – сигнал для продолжения игры.

За время занятий «ветерок» приходится убирать 4-5 раз, а позже и большее количество раз. Такая несложная тренировка, в тоже время столь эффективна, что за три месяца организм ребенка претерпевает кардинальные изменения.

Его дыхание становится невидимым и неслышным. Аденоиды и полипы исчезают. Нормализуется сон. Проходят многие болезни. Ребенок практически перестает болеть простудными заболеваниями.

Короткие выводы.

На наш взгляд, основной причиной физического нездоровья современного человека является гиподинамия.

Единственной простой культурой, способной противостоять этому процессу – есть культура дыхания.

Однако любая дыхательная гимнастика, какой бы успешна она ни была, потребует от современного человека и времени, и усилий, и воли. Поэтому работать усердно над собой смогут единицы.

Единственный выход видится в неосознанном применении игровой формы «дыхания жизни» (в школьном или дошкольном возрасте) на фоне любой физической нагрузкой. Неосознанная работа в форме игры не требует специальной подготовки. Освоением теории или практики займутся специалисты.

Такая работа способна кардинально перестроить организм ребенка и вывести его на новый уровень здоровья, адаптировать ко всем современным проблемам и новым экологическим условиям.

Практическое использование приемов игровой формы «Дыхание жизни».

Игровая форма. Знакомство с методом.

Практическое исследование проводилось С.И.Лосевым во многих детских садиках, школах и специализированных интернатах Украины.

С помощью медработников детского садика или школы производятся замеры пульса и контрольной паузы. Данные замеры не обязательны и носят чисто познавательный характер, позволяющий убедиться в том, что метод не только безвреден, но и не переутомляет детей. Т.е., не делая никаких замеров, можно получить тот же самый результат, что и с замерами.

Однако замер контрольной паузы дает довольно четкое представление о том, на каком уровне здоровья находятся дети и какие новые возможности у них появятся, в случае, если игровая форма

«Дыхание жизни» выведет их на метод.

Способ замера контрольной паузы разработаны известным доктором Бутейко, автором методики волевой ликвидации глубокого дыхания. После очередного вдоха и выдоха у ребенка закрывают носик, просят не дышать как можно дольше. Открывшийся ротик сигнализирует о прекратившейся задержке. Количество секунд, во время которых ребенок находился без дыхания, и есть контрольная пауза.

Специалистами осознано, что для того, чтобы появиться на свет, новорожденный должен был обходиться без дыхания не меньше минуты. Кто такой возможности не имел – рождался мертвым. Так контрольная пауза в 60 секунд стала минимальной нормой, которой должен обладать каждый здоровый человек.

Что фиксировалось после контрольных замеров?

Пульс детей обычно был в пределах 80-120 ударов, контрольная пауза - в среднем 10-25 секунд.

Цифровая оснастка первого занятия.

Повторимся, замеры во время проведения «Дыхания жизни» не являются необходимостью, а носят скорее познавательный или научный характер.

Т.е., достичь хорошего состояния здоровья можно, не сделав ни единого замера.

Вместе с тем, существует точная цифровая оснастка первого занятия, которая поможет специалистам зримо увидеть возможности и динамику работы метода.

Если до начала занятия, в спокойной обстановке (вне нагрузки) замерили пульс и контрольную паузу, то эти цифры станут исходными цифрами тренировки, и с ними можно сравнивать все последующие измерения, как в процессе одного занятия, так и спустя дни и недели от начала тренировки. Каждая тренировка длится практически 15 минут. Однако после такой тренировки происходит только максимальное накопление уровня CO₂ в венозной крови, и требуется еще 20 минут, чтобы сработал механизм саморегуляции и сосуды расширились адекватно новому уровню CO₂.

Поэтому после активной фазы тренировки рекомендуется последующие 20 минут побыть в состоянии покоя (например, послушать сказку или, если занимаются взрослые, сделать релаксацию), т.е. расслабиться.

Через 20 минут «релаксации» сосуды максимально расширятся, и тренировка фактически завершится. Ее результаты налицо: розовые лица, зевота, улучшается общее состояние, меняются и цифровые показатели.

При повторном замере пульса он остается прежним или понижается, пауза практически у всех повышается.

Чем шире артерии, тем легче подается кровь, поэтому пульс от тренировки к тренировке будет падать (как нередко падает даже после первого занятия). В конце концов он остановится на уровне, не превышающим 70-80 ударов в минуту, а у взрослых даже ниже.

Что касается контрольной паузы, то она после каждого занятия поднимается и затем медленно понижается, не доходя до прежнего результата. В конце концов, через 3-4 месяца замеры станут не ниже 60 секунд, что свидетельствует о том, что мы стали на метод и достигли нового уровня здоровья.

Но возможности «Дыхания жизни» на этом не исчерпаны.

В наших конкретных случаях, после первого занятия пульс падал у тех, у кого он был самый высокий (с 120 ударов до 80-ти). У тех, у кого пульс был ближе к норме, после тренировки он почти не изменялся.

Что касается контрольной паузы, то после «релаксации» она выростала у всех на 2-10 секунд.

Метод во времени.

Игра в «убираем ветерок» становится привычной даже за одно занятие. Уже через несколько таких тренировок с методом не возникает никаких недоразумений.

Дети охотно выполняют упражнения, инстинктивно чувствуя прилив силы, улучшения самочувствия. Они становятся энергичными, веселыми, жизнерадостными. Уже через неделю такая группа в корне отличается от контрольной. Через месяц разница между детьми видна даже

невооруженным взглядом.

С момента первого занятия воспитатели, а позже и родители замечают новые и новые перемены происходящие с детьми. Они становятся более уверенными, начинают реже болеть, вместе с тем менее капризными.

При очередном контрольном замере пауза в группе обычно увеличивалась и достигла 20-35 секунд. Все убеждало в том, что метод прочно усвоен и хорошо работает. Потребовалось для этого всего лишь одно занятие с воспитателем.

Болезни блокируемые «Дыханием жизни».

Сердечнососудистые болезни:

- боли в области сердца различного происхождения;
- атеросклероз сосудов;
- артериальная гипертензия симптоматическая;
- гипотония;
- хроническая сердечная недостаточность;
- кардиалгия;
- миокардит;
- эндокардия;
- перикардия;
- недостаточность кровообращения;
- периартериит узелковый.

Болезни органов пищеварительной системы:

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка;
- язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки;
- дискинезии желчевыводящих путей;
- холангит;
- желчнокаменная болезнь;
- хронический холецистит;
- хронический колит.

Болезни органов дыхания:

- бронхит острый и хронический;
- плеврит экссудативный;
- пневмония;
- бронхиальная астма;
- трахеит.

Болезни системы крови:

- анемии;
- лейкопения;
- лейкозы острые;
- лейкозы хронические (миелолейкоз, лимфолейкоз и другие виды);
- лимфогранулематоз;
- лимфомы.

Болезни эндокринной системы:

- ожирение;
- климакс женский и мужской;
- сахарный диабет;
- гипотиреоз;
- тиреотоксикоз (диффузный токсический зоб).
- тиреоидит аутоиммунный.

Болезни нервной системы:

- амиотрофический боковой склероз;
- болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит);
- вегетативно-сосудистые пароксизмы;
- головная боль;
- детский церебральный паралич;
- болезнь Паркинсона;
- ишиас;
- люмбалгия;
- синдром Меньера;
- мигрень;
- миелит;
- миопатия;
- невралгия и неврит тройничного нерва;
- неврастения;
- неврит лицевого и других нервов;
- полиневрит;
- бессонница;
- невропатия (полиневропатия) алкогольная
- нейроревматизм;
- радикулит пояснично-крестцовый;
- рассеянный склероз;
- болезнь Рейно;
- остеохондроз позвоночника;
- парезы;
- пlegии (параличи) различного происхождения;
- нарушения чувствительности различного происхождения;
- полиомиелит.

Хирургические болезни:

- тромбоз флебит хронический;
- варикозное расширение вен;
- газовая флегмона;
- геморрой;
- лимфаденит острый;
- мастит;
- остеомиелит;
- отморожение;
- панариций;
- пролежни;
- раны;
- сепсис;
- эндартериит облитерирующий;
- язвы трофические;
- рубцы и спайки послеоперационные и послеожоговые;
- атеросклероз облитерирующий;
- последствия различных травм.

Болезни почек, мочевыводящих путей и половых органов у мужчин:

- аденома предстательной железы;
- баланит;
- баланопостит;
- кавернит;
- мочекаменная болезнь;
- пиелонефрит;

- почечная колика;
- пластическое затверждение полового члена;
- почечная недостаточность хроническая;
- простатит;
- уретрит негонорейный;
- цистит;
- эпидидимит;
- семинома яичка;
- импотенция.

Болезни уха, горла и носа:

- глухота внезапная;
- лабиринтопатия;
- ларингит острый и хронический;
- ларинготрахеобронхит;
- неврит кохлеарный (слухового нерва) острый и хронический;
- отит наружный;
- отит средний острый и хронический;
- отомикоз;
- ринит острый и хронический;
- синусит острый и хронический;
- тонзиллит острый (ангина) и хронический;
- фарингит острый и хронический;
- гайморит;
- мастоидит;
- аденоиды;
- снижение слуха различного происхождения.

Глазные болезни:

- блефарит;
- абсцесс (фурункул, ячмень);
- дакриoadенит острый;
- дакриоцистит острый;
- конъюнктивиты;
- эписклерит;
- склерит;
- кератиты;
- катаракта;
- ирит;
- иридоциклит;
- увеит;
- тромбоз центральной артерии сетчатки;
- склеротическая дистрофия желтого пятна;
- неврит зрительного нерва;
- глаукома;
- снижение зрения различной этиологии.

Гинекологические болезни:

- воспалительные болезни женских органов (эндометрит, сальпингит, аднексит);
- эндометриоз;
- фибромиома матки;
- климакс патологический;
- мастит.

Кожные болезни:

- склеродермия;
- псориаз;
- нейродермит;
- системная красная волчанка.

Болезни суставов и костно-мышечной системы:

- ревматоидный артрит;
- ревматизм;
- остеохондроз позвоночника;
- инфекционный полиартрит;
- деформирующий остеоартроз;
- артриты и полиартриты разной этиологии;
- подагра;
- спондилез;
- спондилоартроз;
- остеодистрофия (болезнь паже);
- рахит;
- остеомалация;
- костные переломы;
- анкилозы суставов;
- остеопороз.

Системные болезни соединительной ткани:

- дерматомиозит;
- склеродермия;
- узелковый периартериит;
- системные васкулиты.