

ПОЛЬЗА

ИЛИ

ВРЕД?

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА**

УДК 615.85
ББК 51.2
Д 93

Серия основана в 2005 году

Автор-составитель Любовь ОРЛОВА

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Д 93 Дыхательная гимнастика / Авт.-сост. Л. Орлова. — Мн.: Харвест, 2006. — 64 с. — (Польза или вред).

ISBN 985-13-8332-5.

Стоит ли долго рассуждать о том, какую роль играет в организме человека дыхательная система? А между тем в настоящее время различные нарушения функции дыхания встречаются довольно часто.

Специалисты утверждают, что каждый человек может и должен контролировать свое дыхание, укреплять и тренировать дыхательную мускулатуру. Как это делать, какие упражнения помогут — расскажет эта брошюра.

УДК 615.85
ББК 51.2

ISBN 985-13-8332-5

© Подготовка, оформление.
Харвест, 2006

ВВЕДЕНИЕ

Дыхание человека должно быть легким и естественным. Но иногда случается так, что в силу тех или иных причин дыхание утрачивает легкость, и тогда для того, чтобы восстановить это свойство, данное нам от рождения, приходится приложить некоторые усилия. Реальным воплощением приложения этих усилий становятся различные методики дыхательной гимнастики.

Различные виды дыхательных гимнастик зачастую очень сильно отличаются друг от друга. В основу одного принципа может быть положена идея глубокого дыхания, обеспечивающего максимальную степень вентиляции легких, в основу другого, напротив, — идея неглубокого дыхания, так как в этом случае организм не теряет углекислоту, которая, по большому счету, не только не является «шлаком», но и попросту необходима организму для нормального функционирования.

Так как же дышать? Прежде всего каждый читатель этой книги должен объективно оценить состояние своей дыхательной системы, а также индивидуальные особенности своего организма и, исходя из этого, выбрать наиболее подходящую для себя методику дыхательных упражнений.

Однако напоминаем еще раз: необходимо стремиться к легкости дыхания (при заболеваниях дыхательной системы — к восстановлению легкости дыхания), но никогда дыхание не должно превращаться в тяжелую работу. Любая излишняя нагрузка вредна! Дышите на здоровье и для здоровья, ибо правильное дыхание и здоровье неразделимы.

К сожалению, в настоящее время различные нарушения функции дыхания встречаются весьма часто — не реже, чем, например, плоскостопие или искривление позвоночника. Однако заболевания органов дыхания в большинстве случаев обнаруживаются не так быстро в связи с тем, что они сравнительно редко испытывают максимальную нагрузку. В то же время эти нарушения и недуги обусловлены недостаточностью функции дыхательных мышц, и исправить ее способен лишь сам человек.

Как и все движения различных частей тела, дыхание осуществляется при помощи мышц, которые хотя и работают в обычных условиях в автоматическом режиме, тем не менее могут как управляться сознательно, так и подвергаться разного

рода бессознательным воздействиям. Иными словами, функция дыхательных мышц может меняться, с одной стороны, непроизвольно, с другой — произвольно. Это позволяет говорить о дыхании правильном и дыхании неправильном. Человек может (а специалисты в этой области считают, что и должен) контролировать и исправлять свое дыхание, тренировать и укреплять дыхательную мускулатуру. Но для этого нужно иметь четкое представление о правильном дыхании, чтобы вовремя заметить возможные его нарушения и устранить их при помощи определенных упражнений. Необходимая для этого информация, те упражнения, которые лишь косвенно, факкультативно применяются на практике, выделяются особо. К ним можно переходить лишь тогда, когда отработаны основные упражнения, необходимые для того или иного конкретного случая — как для лечения заболеваний органов дыхания, так и для их профилактики. Каждый человек способен составить свою собственную программу лечения и укрепления здоровья и следовать ей, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом.

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»

Постараемся разобраться, что такое «правильное дыхание».

Воздухообмен в легких достигается при помощи дыхательных движений. Дыхательные мышцы путем попеременного напряжения и расслабления расширяют и сужают грудную клетку. Заключенные в грудную клетку легкие следуют за ее движениями, попеременно всасывая и выталкивая воздух.

При вдохе благодаря напряжению дыхательных мышц туловище расширяется, особенно в области талии, и сужается при выдохе, когда эти мышцы расслабляются. При нормальном расположении ребер грудная клетка во время дыхания немного смещается. При вдохе наблюдается незначительное ее расширение в горизонтальном направлении, главным образом нижней части, при выдохе грудная клетка возвращается в исходное положение. Правильное дыхание в обычных условиях не должно сопровождаться подъемом и опусканием грудной клетки.

Процесс дыхания состоит из напряжения дыхательных мышц, при котором напрягаются и легкие, расслабления мышц и легких, а также времени задержки дыхания. Фаза выдоха в обычных условиях происходит без участия мышц, и здесь особенно наглядно проявляется исключительная эластичность легких.

Дыхание осуществляется через нос, при этом поток воздуха регулируется в носоглотке на всем ее протяжении. Исключение составляет дыхание при разговоре и пении, когда человек дышит ртом, и регуляция дыхания происходит лишь в верхней части носоглотки.

При правильном носовом дыхании оно с наибольшей отчетливостью слышится и ощущается впереди на стенке носа. Во время вдоха мягкие эластичные крылья носа затягиваются потоком воздуха, так что вход в нос и кончик носа немного сужаются. В носу возникает тихий легкий шум с характерным звуком. На выдохе шум сохраняется, но становится слабее, так как крылья носа расходятся. Особенно это заметно у спящих здоровых детей. Можно научиться ощущать и контролировать участие в дыхании задней части корня носа и верхней части носоглотки.

При правильном ротовом дыхании воздух проходит через открытый рот и верхнюю часть глотки; дыхание сопровождается ясным призвуком «хе».

Неправильное дыхание обусловлено работой мышц плечевого пояса, что ведет к подъему грудной клетки при вдохе и опусканию ее при выдохе, так как регуляция дыхания происходит без участия носа. Неправильные дыхательные движения можно легко определить по подъему и опусканию ключиц, что связано с напряжением наружных грудных мышц, расположенных непосредственно под ключицами.

Неправильное дыхание может принимать самые разнообразные формы отклонения от правильного дыхательного процесса. При тяжелых формах в процесс дыхания включаются мышцы затылка, шеи и даже позвоночника.

Нарушение регуляции дыхания четко определяется по положению нижней части носа: на вдохе она расширяется; при ярко выраженной неправильной регуляции это расширение превышает норму как результат деятельности сильно ослабленной мускулатуры органов дыхания. Дыхание становится беззвучным, оно не ощущается в передней части носа.

Сам нос со временем расширяется, его крылья становятся более жесткими и толстыми, и, наконец, происходит расширение

сосудов кожи, что является признаком плохого снабжения кровью «неработающей» ткани.

Потеря дыхательной регуляции в задней части носа становится заметной лишь тогда, когда предпринимается попытка дышать отчетливо. Достичь нормального тихого шума в этой части носа не удастся, слышится лишь невнятный хрипящий звук — храп.

В особо тяжелых случаях, когда значительно изменен весь дыхательный аппарат, самое узкое место располагается не в передней части носа и не в верхней части носоглотки, а в голосовой щели. В этих случаях дыхание сопровождается шумом в гортани. Такое положение является катастрофическим следствием нарушения дыхательной регуляции.

Рано или поздно затруднение выдоха преодолевается сужением грудной клетки, вследствие чего воздух выталкивается из легких. При этом в грудной клетке под воздействием избыточного давления создается крайне неблагоприятное сжатие.

Для того чтобы правильно дышать, следует научиться выполнять следующее упражнение (необходимым условием его выполнения является отсутствие у человека тяжелых форм неправильного дыхания):

- ☛ Дышите носом так, чтобы возникало ощущение, как будто воздух проходит в нем с начала до конца и обратно. При этом как можно больше выпрямите спину и расслабьте мышцы плечевого пояса. Руки свободно висят вдоль туловища.
- ☛ Лицевые мышцы и язык должны быть полностью расслаблены, губы чуть приоткрыты (никакого напряжения верхней губы!), кончик языка слегка отодвиньте назад.
- ☛ При вдохе расслабьте мышцы поясницы — при этом остальная мускулатура брюшного пресса растягивается автоматически.
- ☛ Грудная клетка должна оставаться в состоянии покоя, ее нельзя поднимать и опускать. Это же относится и к ключицам.

При физической работе и движениях характер дыхания существенно не меняется. Незначительные отклонения в дыхании, вызываемые изменением осанки и положения туловища, происходят автоматически. При значительных физических нагрузках устанавливается необходимое в данном случае ротовое дыхание.

Глава 2. ЕСТЕСТВЕННАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Под термином «естественные дыхательные упражнения» мы понимаем смех, вздохи, стоны, зевоту, а также пение. Сюда могут быть отнесены также (впрочем, с определенными оговорками) дутье, свист, кашель, шепот и т. д.

При пении укрепляется дыхательная мускулатура; при смехе совершенствуется ее эластичность; вздохи расслабляют дыхательные мышцы. При столах дыхательная мускулатура упруго натягивается, а при зевоте имеет место комбинированное сочетание всех описанных воздействий.

Однако необходимо помнить о том, что если естественные дыхательные упражнения выполняются неправильно, то они неизбежно принесут вместо желаемого отдыха лишь утомление.

При смехе звук возникает в том же месте, что и при пении. Грудная клетка остается расширенной и напряженной, талия «сотрясается». Это происходит оттого, что диафрагма при смехе попеременно то напрягается, то расслабляется.

В данном случае грудную клетку следует держать несколько выгнутой, она должна принять сводообразную форму; не нужно подтягивать живот; сам звук должен начинаться в носоглотке.

При вдохах дышат как ртом, так и носом. Выдох в данном случае совершается очень быстро, полностью расслабляя легкие и дыхательные мышцы. Вздох наступает автоматически тогда, когда в силу внутренних или внешних причин значительно возрастает напряжение дыхания. Таким образом, вздох предохраняет легкие от угрожающего повышения давления в полости грудной клетки, которое может спровоцировать затруднение кровообращения. При этом у человека возникает чувство, как будто «камень с сердца упал».

Позвоночник при вздохе должен оставаться прямым. При выполнении упражнений на расслабление, находясь в положении сидя или стоя, нежелательно прибегать к наклонам вперед. Это может сформировать стереотип неправильной осанки.

Следует помнить о том, что нормальное здоровое расслабление представляет собой максимальное снижение мышечного напряжения, не переходящее при этом допустимую границу, так как мышцы должны выполнять свои функции удержания осанки, формы позвоночника и всего туловища, причем с минимальным

напряжением. Поэтому любое отклонение от вертикального положения при положении стоя или сидя в покое может рассматриваться как нарушение осанки.

Стон ослабляет напряжение дыхательной мускулатуры, возникающее при больших нагрузках, и напрягает при этом стенки туловища. В то время как при вздохе воздух быстро выходит наружу, при стоне он накапливается, как и в процессе звукообразования. В верхней части носоглотки возникает тихий шум, чаще напоминающий звуки «ах» или «эх», который реализуется без усилий при минимальной затрате воздуха.

Так же, как и для звукообразования, для реализации стоны важны правильное положение грудной клетки и напряжение талии. Необходимо представить себе, что воздух «растекается» вниз по туловищу, одновременно расширяя его.

При задержке воздуха голосовая щель закрыта и испытывает при этом минимальное напряжение. Открыть ее довольно трудно.

При стоне и задержке воздуха любое избыточное давление принесет лишь вред, но его легко устранить, следуя рекомендациям, изложенным выше. И напротив, правильная реализация стоны и задержки дыхания значительно укрепляет органы дыхания.

Зевота для дыхательных мышц имеет такое же значение, что и потягивание для суставов и спины. При малых нагрузках устанавливается относительно поверхностное дыхание. Зевота возвращает дыхательным мышцам эластичность и упругость. При этом в грудной клетке (и в области диафрагмы) появляется характерное чувство удовлетворения, похожее на то, которое возникает в суставах при потягивании.

При зевоте производится глубокий вдох через носоглотку: воздух поднимается под действием сильно напряженной мускулатуры органов дыхания и через несколько секунд в результате общего расслабления выталкивается наружу.

Для расслабления можно прибегать к зевоте в любое время. Правильная зевота выполняется следующим образом:

- ➡ Правильно опуская нижнюю челюсть (т. е. не смещая ее вперед или назад), широко открыть рот. Одновременно через носоглотку в три-четыре приема с шумом вдохнуть воздух. Язык при этом соответственно количеству приемов следует отодвинуть назад до задней части мягкого неба.
- ➡ Задержать дыхание, увеличив при этом объем талии, и тихо застонать (как описано выше). Поскольку речь в данном случае

идет о правильной форме дыхания, то задержка воздуха не принесет вреда организму.

► Выдыхать воздух следует со вздохом. При этом напряженная грудная клетка расслабляется и незначительно опускается.

Что касается дутья и свиста, то в обоих случаях они выполняются ртом с использованием воздуха, содержащегося в ротовой полости и носоглотке. Так, например, в сходной ситуации правильная регуляция дыхания через рот позволяет трубачам во время дутья вдыхать носом воздух, используя продолжительное время воздух, находящийся в ротовой полости. При этом воздушный запас в легких пополняется воздухом, вдыхаемым через нос.

Туловище должно принимать при этом то же положение, что и при звукообразовании: грудная клетка напряжена и во время дутья не опускается. При необходимости возможное опускание грудной клетки можно задержать высоко поднятыми ключицами. Но правильное дутье, как и правильное дыхание, не должно сопровождаться заметным подъемом и опусканием грудной клетки.

При шепоте не образуется звонкий звук, а в верхней части носоглотки формируется шум воздуха, который обусловлен органами артикуляции точно так же, как и при обычном разговоре. При шепоте дыхание должно быть таким же, как и при произнесении звонких голосовых звуков, но расход воздуха в этом случае должен быть минимальным.

Шептать гортанью вредно, так как при таком шепоте шум возникает между голосовыми связками и может травмировать их.

«Шепот носоглоткой» и «шепот гортанью» легко различаются характером образуемого звука. Последний вид шепота требует значительно большего расхода воздуха и отличается от первого громкостью. Особенно четко это выявляется с помощью магнитофонной записи.

Теперь поговорим о кашле. Не секрет, что по мере возможностей мы стараемся не кашлять. При необходимости покашливать грудную клетку нужно сильно напрячь (ключицы в это время приподняты). Если мускулатура брюшного пресса развита слабо, добиться этого невозможно. В таком случае во время приступа кашля напрягаются нижняя часть живота и паховая область.

Позыв к кашлю возникает главным образом во время выдоха и становится сильнее по мере увеличения скорости

выдыхаемого воздуха. Этот позыв можно сдерживать, руководствуясь следующими советами:

- Открыть рот так, чтобы он принял щелевидную форму, и с шумом вдохнуть немного воздуха. Такой вдох будет сопровождаться шумовым звуком «ффф».
- Напрячь и расширить нижнюю часть грудной клетки.
- Удерживая грудную клетку в положении, описанном в предыдущем пункте, бесшумно выдохнуть воздух.

При сморкании существует опасность попадания содержимого полости носа в близлежащие пазухи. Пазухи очищаются путем естественного «подтягивания», которое возникает при вдохе. К общепринятому сморканию рекомендуется по возможности не прибегать. Даже если одна ноздря открыта, избыточное давление может причинить вред другой, закрытой, ноздре.

Сморкаться следует, используя лишь воздух, находящийся в носоглотке. Грудную клетку необходимо при этом напрягать, а не расслаблять.

Очень часто дефекты голоса обусловлены неправильным дыханием. Голосовые ошибки в свою очередь влекут за собой ошибки дыхания: их можно легко распознать по звучанию голоса.

В ряде случаев дефекты голоса можно устранить путем выполнения соответствующих корригирующих упражнений.

Глава 3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Выдох является следствием и результатом вдоха. Энергичный вдох обеспечивает выдох достаточным запасом воздуха. А. Н. Стрельникова нашла наиболее оптимальный вариант полноценного вдоха, решив таким образом ключевой вопрос оздоравливающего дыхания, которое помогает избавиться от многих заболеваний.

Первые же клинические исследования эффективности методики А. Н. Стрельниковой продемонстрировали, что даже у совершенно неподготовленного человека уже после нескольких минут

занятий жизненная емкость легких возрастает на 10—15 %. Разумеется, более длительные систематические занятия приносят еще более ощутимые положительные результаты.

Анализ воздействия дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой на организм человека дает основания предположить, что все эти несложные упражнения ни в коем случае не следует считать лекарством от определенной болезни или группы заболеваний. Они направлены не на какой-то больной орган или участок ткани, а на все органы и ткани организма человека, обеспечивая прежде всего высокий уровень снабжения организма кислородом благодаря резко возрастающей эффективности дыхания.

Речь здесь идет о так называемом неспецифическом, общеоздоравливающем воздействии на организм человека. Среди прочих неспецифических средств можно также упомянуть такие, как массаж, оздоровительный бег, закаливающие процедуры, акупунктура, магнитотерапия, лечебное голодание, гидротерапия и т. д. У подобных средств различные эффективность, круг показаний и противопоказаний, применимость и предрасположенность. Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой как неспецифическое средство характеризует высокая мощность воздействия и чрезвычайно обширная сфера применения.

Гимнастику А. Н. Стрельниковой называют также «гимнастикой вдоха». Для тренировки дыхательной мускулатуры, осуществляющей вдох, предлагается создавать определенное сопротивление, которое достигается тем, что во время вдоха руками сжимается грудная клетка.

Заниматься этим видом дыхательной гимнастики следует два раза в день, утром и вечером, производя по 1200 вдохов-движений за одно занятие.

При выполнении комплекса дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой необходимо соблюдать ряд условий и правил.

➡ Во время упражнений необходимо следить за синхронностью вдоха и движения, за правильным ритмом (вдох каждую секунду). Вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой.

Думать следует только о вдохе носом. Это означает, что тренировать нужно только вдох, который должен быть коротким, резким и шумным — как хлопок в ладоши.

➡ Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Выдох не следует задерживать

и «выталкивать». Вдох нужно делать максимально активно и исключительно через нос; выдох же необходимо осуществлять пассивно через рот, чтобы «выдоха не было ни видно, ни слышно». Необходимо твердо усвоить, что шумный выдох при данной методике недопустим!

- ➔ Вдох следует делать одновременно с движениями. Сама Александра Николаевна говорит, что в ее гимнастике нет вдоха без движения и движения без вдоха.
- ➔ Все вдохи-движения должны выполняться в темпе и ритме строевого шага.
- ➔ Счет в гимнастике А. Н. Стрельниковой осуществляется только на 8 (так называемая «восьмерка»). Считать, разумеется, нужно не вслух, а мысленно, про себя.
- ➔ Упражнения могут выполняться в положении стоя, сидя или лежа.

УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

Упражнение выполняется в положении стоя (возможно также выполнение его сидя или лежа). В основном варианте следует встать прямо, согнуть руки в локтях — локти при этом опущены вниз. Вы как бы показываете при этом свои ладони кому-то, кто стоит перед вами. Это положение тела еще иногда называют «позой экстрасенса».

Начинаем делать шумные, короткие и ритмичные (соблюдение всех трех условий обязательно!) вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки, т. е. производя «хватательные» движения.

Необходимо сделать подряд 4 резких и ритмичных вдоха носом, иными словами «шмыгнуть» носом 4 раза. После этого опустите руки и сделайте перерыв на 3—4 секунды. Затем, после паузы, снова сделайте 4 коротких шумных вдоха; снова пауза в 3—4 секунды. «Шмыгать» носом нужно 24 раза по 4 вдоха.

Следует учитывать, что при первых занятиях возможно возникновение незначительного головокружения, которое, однако, проходит довольно быстро и не представляет опасности для здоровья и самочувствия. Если головокружение окажется более сильным, предлагаемое упражнение необходимо выполнять в

положении сидя. При этом паузы должны следовать после каждых 4 вдохов-движений, продолжительность пауз может достигать 5—10 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

В основном варианте упражнение выполняется в положении стоя, но его можно выполнять сидя и лежа. Кисти рук следует сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз, как бы отжимаясь от пола. При этом плечи должны быть напряжены, прямые руки тянутся к полу.

Затем кисти рук возвращаются в исходное положение, на уровень пояса. Плечи расслаблены, выдох «ушел».

Не следует поднимать руки выше пояса. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем следует пауза продолжительностью в 3—4 секунды, после чего снова проделайте 8 вдохов-движений.

Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»

Основное исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон, т. е. потянитесь руками к полу, не касаясь его, и одновременно сделайте короткий и шумный вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Затем слегка приподнимитесь (не выпрямляясь!), и снова поклон и короткий шумный вдох «с пола».

После этого возьмите в руки палочку (или, например, свернутую в трубку газету) и представьте себе, что вы накачиваете с помощью насоса велосипедную или автомобильную шину.

Наклоны вперед следует выполнять ритмично и легко, не напрягаясь и не наклоняясь слишком низко — достаточным будет «поклон в пояс». Спина должна сохранять округлую (а не прямую!) форму, голова должна быть опущена.

«Накачивать шину» необходимо в темпе — в ритме строевого шага, 12 раз по 8 вдохов-движений. Это упражнение можно выполнять не только стоя, но и сидя.

Для пациентов, страдающих хроническим остеохондрозом, а также для тех, кто имеет последствия травмы головы или позвоночника, либо при повышенном артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении, при мочекаменной или

желчнокаменной болезни наклоны вперед не следует делать слишком низко!

Наклоны в перечисленных случаях нужно делать едва заметно, но при этом обязательно с коротким и шумным вдохом через нос. Выдох надо делать после каждого вдоха самостоятельно, не напрягаясь (т. е. пассивно), через рот, не открывая его широко.

Описанное упражнение считается эффективным при бронхиальной астме, а также при приступах сердечных или печеночных болей.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» (ПРИСЕДАНИЕ С ПОВОРОТОМ)

Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч — во время выполнения упражнения стопы не должны отрываться от пола. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — короткий, резкий вдох.

Затем следует такое же приседание с поворотом влево, сопровождаемое также шумным и коротким вдохом через нос. Вправо — влево; вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами самостоятельно, произвольно.

Колени следует слегка сгибать и выпрямлять; приседание должно быть легким и пружинистым; глубоко присесть не нужно. Руки при этом совершают хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина должна быть совершенно прямой; поворот осуществляется только в талии. Необходимо выполнить 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно выполнять также, сидя на стуле или лежа в постели. Все зависит от состояния здоровья.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» (ВДОХ НА СЖАТИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)

Встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «щмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест; ни в коем случае не менять их (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая). Широко в стороны руки не разводить и не напрягать.

Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад — «вдох с потолка».

Следует выполнить 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать также сидя или лежа. Пациентам, которые страдают ишемической болезнью сердца, врожденными пороками развития, после перенесенного инфаркта миокарда в первую неделю тренировок лучше не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его желательнее со второй недели вместе с другими упражнениями этого комплекса гимнастики.

Если состояние здоровья не позволяет выполнять это упражнение в полном объеме, то можно делать подряд не 8 вдохов-движений, а 4 вдоха-движения или даже 2, затем следует пауза в 3—5 секунд, и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Беременным женщинам, начиная с шестого месяца беременности, при выполнении упражнения «Обними плечи» голову назад не откидывать, а выполнять это упражнение только руками, стоя ровно и глядя прямо перед собой.

УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. При наклоне вперед (руки тянутся к полу) — вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, — наклон назад; руки при этом обнимают плечи. И так же вдох. Наклоняйтесь вперед, затем откидывайтесь назад — вдох «с пола», затем вдох «с потолка». Выдох осуществляется в промежутке между вдохами самостоятельно. Не задерживайте и не «выталкивайте» выдох.

Упражнение выполняется 12 раз по 8 вдохов-движений. Его можно также делать сидя.

Страдающим остеохондрозом, травмами позвоночника и смещением межпозвоночных дисков упражнение «Большой маятник» следует делать, ограничивая движения: слегка наклоняясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Перечисленные выше шесть упражнений являются базовыми. Необходимо изучить и освоить их досконально и лишь после этого переходить к следующей части комплекса. После освоения

первой части (первых шести упражнений) дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой можно добавлять в день по одному упражнению комплекса, начиная с седьмого и далее. При этом, разумеется, нужно стремиться к совершенству всех выполняемых упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Встаньте прямо, стопы чуть уже ширины плеч. Сначала поверните голову вправо и сделайте при этом короткий шумный вдох носом с правой стороны. После этого поверните голову влево, «шмыгнув» при этом, соответственно, с левой стороны. Чередуйте: вдох справа — вдох слева. Не следует при этом оттавливать голову посередине, нельзя напрягать шею и тянуть вдох.

Напомним еще раз: выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Нормой считается выполнение упражнения 12 раз по 8 вдохов-движений.

УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ» («АЙ-АЙ»)

Встаньте прямо, ноги при этом расположены чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо (правое ухо при этом наклоняется к правому плечу), сопроводив движение коротким и шумным вдохом через нос. После этого слегка наклоните голову влево (левое ухо к левому плечу), также сопроводив движение вдохом. Чуть-чуть покачайте головой, словно говоря кому-то укоризненно: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Взгляд при этом направлен прямо перед собой. Эти движения напоминают «китайского болванчика».

Обязательным условием выполнения упражнения является то, что вдохи должны осуществляться одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха, при этом не следует широко открывать рот.

Нормой выполнения упражнения является 12 раз по 8 вдохов-движений.

УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Встаньте прямо, стопы чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрев на пол и сопроводив движение коротким

резким вдохом. Затем поднимите голову вверх и посмотрите на потолок, также сопроводив движение вдохом. И так вниз — вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка».

Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Выдохи не следует ни задерживать, ни «выталкивать»: они должны уходить либо через рот (но при этом не видно и не слышно), либо также через нос, но это в крайнем случае.

Нормой считается повторение упражнения 12 раз по 8 вдохов-движений.

Запрещается делать резкие движения головой при выполнении упражнений «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой» лицам, перенесшим травмы головы, страдающим вегетососудистой дистонией, при эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

В этих случаях рекомендуется поворачивать голову чуть-чуть, но при этом обязательно шумно вдыхать («шмыгать») носом. Эти упражнения можно выполнять сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» — даже в положении лежа.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ»

Вариант А

Поставьте левую ногу впереди, правую ногу сзади. Вся тяжесть тела сосредоточена на левой ноге. Нога прямая, корпус также прямой. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на правую ногу нельзя опираться!).

Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, которая при этом слегка сгибается, одновременно делая короткий вдох носом, — после приседания левая нога мгновенно выпрямляется.

После этого сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус при этом остается прямым) и также присядьте на ней, одновременно резко «шмыгая» носом. Согнутая в колене левая нога в это время находится впереди на носке для поддержания равновесия (опираться на левую ногу нельзя!).

Затем снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. И так вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

При выполнении этого упражнения обязательно должны соблюдаться следующие требования.

- Приседание и вдох осуществляются строго одновременно.
- Вся тяжесть тела сосредоточена лишь на той ноге, на которой вы слегка приседаете.
- После каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого (!) осуществляется перенос тяжести тела (т. е. «перекат») на другую ногу.

Нормой выполнения упражнения считается 12 раз по 8 вдохов-движений.

Вариант Б

Впереди поставить правую ногу, левая нога отставлена назад. Упражнение повторяется, начиная с другой ноги.

Особенностью упражнения «Перекаты» является то обстоятельство, что выполнять его можно только стоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ»

Вариант А

«Передний шаг» (рок-н-ролл). Встаньте прямо, стопы при этом поставлены чуть уже ширины плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, до уровня живота — при этом нога от колена должна быть прямой, а носок следует тянуть вниз, как в балете. На правой ноге сделайте в этот момент легкое танцевальное приседание, сопровождая его коротким шумным вдохом через нос. После приседания обе ноги обязательно должны на одно мгновение вернуться в исходное положение.

Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, слегка присядьте на левой ноге и шумно «шмыгайте» носом. Происходит чередование: левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение.

Обязательно нужно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус остается прямым.

Можно одновременно с каждым приседанием и подъемом согнутого колена делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха пассивно (самостоятельно), желательнее через рот.

Нормой выполнения упражнения является 8 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы (в частности, ишемической болезнью сердца) и перенесшим инфаркт миокарда не рекомендуется поднимать ноги до уровня живота.

При травмах ног и при тромбозе вен упражнения следует выполнять исключительно сидя или даже лежа на спине, весьма осторожно, чуть-чуть поднимая вверх колени при шумном выдохе. Пауза, необходимая для отдыха, должна составлять 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений. В случае необходимости время паузы может быть увеличено до 10 секунд.

При тромбозе вен необходимо проконсультироваться с хирургом!

При беременности, начиная с шестого месяца, и при мочекаменной болезни при выполнении упражнения высоко поднимать колени нельзя!

Вариант Б

«Задний шаг». Исходное положение — то же, что и в варианте А. Отведите согнутую в колене левую ногу назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. В этот момент слегка присядьте на правой ноге и шумно «шмыгните» носом. После этого верните обе ноги в одно мгновение в исходное положение — выдох сделан. Затем отведите назад правую ногу, согнутую в колене, а на левой сделайте легкое танцевальное приседание. Этот вариант упражнения выполняется только в положении стоя.

Обязательное условие: вдохи и движения при выполнении упражнения производятся строго одновременно. Нормой выполнения упражнения является 4 раза по 8 вдохов-движений.

Первоначально комплекс дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой включал всего два упражнения, в настоящее время он «разросся» до одиннадцати.

Для тех, кто решил серьезно освоить описанный метод лечебного дыхания и регулярно применять его на практике, предлагаем специальную памятку, которую необходимо выучить наизусть.

- Время одного занятия не должно превышать 30 минут. Уже с первых уроков занимающийся должен стараться уложиться в это время.
- Необходимо выполнять по три «тридцатки» (так условно названа комбинация из 32 вдохов-движений) каждого упражнения. После каждых 32 вдохов-движений необходимо отдыхать от 3 до 10 секунд, в зависимости от степени подготовленности и собственного самочувствия.
- Если 32 вдоха-движения без остановки выполнять тяжело, необходимо отдыхать 3—5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. В этих случаях нужно делать 12 «восьмерок» каждого упражнения.
- При достаточной степени подготовленности, которая обычно достигается в результате месяца регулярных занятий, можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или даже по 32 без остановки. После этого следует пауза в 3—5 секунд, и снова 16 или 32 вдоха-движения.
- Иными словами, в каждом упражнении нужно делать по 96 (3 раза по 32) вдохов-движений.
- Паузы между «тридцатками» и отдельными упражнениями должны составлять 3—5 секунд. В случае необходимости время отдыха может быть увеличено до 10 секунд.
- Во время одного занятия нужно выполнять весь комплекс, а не несколько сотен повторений каких-то упражнений, выбранных по собственному усмотрению.
- Заниматься необходимо 30 минут утром и 30 минут вечером. Плохое самочувствие должно стать причиной того, чтобы вы делали гимнастику А. Н. Стрельниковой чаще — несколько раз в течение дня. И тогда ваше состояние улучшится.
- Выполняя комплекс дважды в день, занимайтесь утром, до еды, и вечером — до еды или через час-полтора после приема пищи. Пациенты, которые страдают гастритами, колитами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, должны выполнять комплекс гимнастики только до еды.

- ➡ Считать следует мысленно, «про себя», и только до восьми. Если вы сбиваетесь при счете, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3—5 секунд. Для счета можно пользоваться счетными палочками или спичками, откладывая их по одной после каждой «восьмерки». Всего понадобится 21 палочка.
- ➡ Гимнастикой А. Н. Стрельниковой могут заниматься как дети с трех-четырёх лет, так и глубокие старики. Возраст практически не ограничен! Выполнять большинство упражнений можно стоя, сидя, а при тяжелом самочувствии — даже лежа.
- ➡ Для того чтобы проявился положительный эффект при многих заболеваниях, в среднем требуется месяц ежедневных занятий два раза в день.

Рекомендуется не оставлять занятий этой гимнастикой, раз уж вы их начали. Этими упражнениями можно заниматься на протяжении всей жизни, хотя бы по 15 (лучше, конечно, по 30) минут даже один раз в день — и в этом случае лечебный эффект может оказаться весьма значительным. Примечательно, что гимнастика А. Н. Стрельниковой может выполнять как лечебную, так и профилактическую функцию.

Возможно всякое, и не исключено, что ни одно из упомянутых выше упражнений стрельниковской гимнастики не вызовет улучшения состояния. В таком случае необходимо срочно воспользоваться ингалятором или принять необходимые лекарства. Это чаще всего случается тогда, когда болезнь сильно запущена.

Однако в любом случае не следует поддаваться панике и опускать руки. Очень может быть, что в следующий раз, когда вы почувствуете приближение приступа бронхиальной астмы, вам поможет еще до применения лекарственных препаратов какое-то из упражнений гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Вообще лицам, страдающим астматическими заболеваниями, рекомендуется заниматься этой дыхательной гимнастикой ежедневно утром и вечером, к тому же (обязательно!) выполняя предложенные упражнения во время приступов.

«Астматикам» не рекомендуется, даже при сильной спешке, выполнять принятые в «обычной» дыхательной гимнастике глубокие вдохи с подъемом рук вверх или с разведением рук в стороны. В большинстве случаев «восстанавливаться» после этого придется довольно долго.

При освоении и дальнейшем выполнении упражнения «Обними плечи» соблюдайте следующие правила:

- Первые два-три дня после того, как вы начали освоение этого упражнения, выполняйте лишь по 8 вдохов-движений без остановки. После этого необходим отдых в 3—5 секунд, затем снова 8 вдохов-движений, и так 12 раз по 8 вдохов-движений. Руки не менять и ни в коем случае не напрягать!
- Еще через 2—3 дня тренировок можно выполнять это упражнение уже по 16 вдохов-движений без остановки — всего 6 раз по 16 вдохов-движений, отдыхая по 3—5 секунд после каждого 16 вдохов-движений.
- И лишь на следующем этапе, выполняя в течение нескольких дней по 16 вдохов-движений без остановки, можно приступить к выполнению упражнения «Обними плечи» по 32 вдоха-движения — 3 раза по 32 вдоха-движения (всего 96 вдохов-движений).

После каждого 32 вдохов-движений необходима пауза в 3—5 секунд.

После того как вы освоите выполнение по 32 вдоха-движения в упражнении «Обними плечи», можно приступить к выполнению упражнения «Шаги».

При освоении и выполнении упражнения «Насос» соблюдайте следующее:

Ни в коем случае нельзя напрягать спину при выполнении этого упражнения! Поклон нужно делать свободно, без напряжения. Воздух при выдохе не задерживайте и не выталкивайте; рот открывайте не широко, а чуть-чуть, едва заметно.

Если в течение 10—15 минут подкачки вам не стало легче, следует не отдыхать, а продолжить выполнять по 2 или по 4 вдоха-движения. И так на протяжении 20—30 минут.

Если по истечении 30 минут стрельниковской гимнастики вам все-таки не стало легче, это означает, что вы делаете упражнения неправильно, где-то допуская ошибку. В этом случае прекратите выполнение упражнений и примите лекарство или вызовите «скорую помощь».

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой достаточно своеобразна, и выполнять ее правильно, основываясь лишь на книжном описании, не всегда удается. Но, тем не менее, отчаиваться не стоит, ведь данный гимнастический комплекс настолько

эффективен, что помогает даже тогда, когда он выполняется не совсем точно.

Установлено, что дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой ликвидирует сдавливание осуществляющих кровоснабжение спинного мозга позвоночных артерий, которые проходят в костных петлях поперечных отростков позвонков. Эти упражнения устраняют также сдавливание симпатических нервных стволов, идущих вместе с кровеносными сосудами.

Результат такого положительного воздействия — исчезновение болевого синдрома и отечности, а также устранение сдавливания корешков спинного мозга. Кроме того, при этом также восстанавливается нарушенная или даже утерянная чувствительность органов и тканей.

Приступать к лечению остеохондроза (который, кстати, называется в народе радикулитом) и сколиоза (т. е. искривления позвоночника) с помощью дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой следует, поверив в ее целительные свойства. Поэтому пациенты должны очень подробно и внимательно ознакомиться с методикой этого раздела лечебной физкультуры.

При этом следует учитывать, что лечение остеохондроза является довольно длительным, трудоемким и весьма медленным процессом. Но необходимо помнить и о том, что ваши старания, труд и терпение обязательно будут вознаграждены.

Глава 4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

К. П. БУТЕЙКО

Метод К. П. Бутейко имеет в своей основе волевою ликвидацию глубокого дыхания. Сам К. П. Бутейко настоятельно рекомендует перед началом применения его метода провести пробу с глубоким дыханием. В случае, если в момент проведения пробы у пациента возникнет приступ удушья, то ему необходимо сразу же уменьшить глубину дыхания, т. е. дышать очень поверхностно, с включением пауз после выдоха на 3—4 секунды, вплоть до уменьшения или исчезновения удушья (время составляет примерно 5 минут, не более).

После того как приступ прекратился, пациент должен снова углубить дыхание, зафиксировав следующий приступ удушья.

Если самочувствие пациента при углубленном дыхании ухудшается, а при поверхностном — улучшается, то проба считается положительной.

Проба с глубоким дыханием не должна проводиться, если испытуемый принимал бронхорасширяющие препараты в течение последних 4—6 часов.

Если пациент в какой-то степени положительно реагирует на проводимую пробу, то при условии освоения им в дальнейшем этой методики лекарственные препараты, устраняющие спазмы бронхов, следует принимать в уменьшенной дозировке. Когда в дальнейшем в процессе освоения метода самочувствие пациента улучшится, дозировку гормональных препаратов следует постепенно снижать вплоть до полной их отмены.

К. П. Бутейко советует перед началом занятий разъяснить больному, каким должно быть нормальное дыхание в покое и при физической нагрузке; ознакомить пациента с тем, что дыхание состоит из трех этапов — вдоха, выдоха и паузы, остановившись на следующих моментах:

- дышать необходимо через нос;
- вдох медленный, 2—3 секунды, как можно более поверхностный (0,3—0,5 л), почти незаметный на глаз;
- за вдохом следуют спокойный, пассивный выдох и пауза;
- частота дыхания должна составлять 6—8 раз в минуту.

Занятия должны проводиться постоянно, не менее 3 часов в сутки. В покое, а затем и в движении усилием воли пациент уменьшает скорость и глубину вдоха, а также вырабатывает паузу после долгого спокойного выдоха, стремясь постепенно приблизить дыхание к нормальному.

Необходимо не менее трех раз в сутки (утром, перед обедом и перед сном) проводить по 2—3 максимальные задержки дыхания после выдоха 60 секунд и более.

- Исходное положение — сидя в удобной и расслабленной позе.
- После ненасильственного выдоха следует зажать нос двумя пальцами в конце выдоха и зафиксировать время начала и конца паузы до появления ощущения предельной трудности дальнейшей задержки дыхания.
- После каждой задержки дыхания пациент должен отдохнуть в течение 2—3 минут на «малом дыхании».

Сам К. П. Бутейко считает, что регулярные задержки дыхания нормализуют содержание углекислоты в крови, препятствуют возникновению приступов удушья и устраняют их, способствуют более скорому выздоровлению.

Основным показанием к гимнастике подавления глубокого вдоха является наличие синдрома гипервентиляции — глубокого дыхания и дефицита углекислого газа в тканях. Именно эти явления наблюдаются у больных бронхиальной астмой.

При этом, разумеется, существуют и противопоказания (правда, считающиеся относительными, и право выбора здесь остается за врачом), к которым относятся:

- психические заболевания и дефекты умственного развития, которые не позволяют пациенту понять суть метода и освоить способ лечения заболевания;
- инфекционные заболевания в остром периоде;
- частые кровотечения;
- обострения хронического тонзиллита.

Наиболее эффективным является модифицированный метод волевого уменьшения глубины дыхания.

Для начала разберемся, каковы причины глубокого дыхания. Открыты основные факторы, углубляющие дыхание. Важнейший фактор, по мнению большинства врачей, — это пропаганда полезности глубокого дыхания. Современного человека начинают учить глубоко дышать еще до рождения, посылая женщину в период беременности на глубокодыхательные гимнастики. И даже новорожденного учат глубоко дышать, поднимая и опуская его ручки. И так всю последующую жизнь — в яслях, школе, армии, во время занятий физкультурой и спортом. Существуют и другие факторы. Переедание, особенно животных белков (рыба, курица, яйца, молоко и мясо), резко усиливает дыхание. Заметим, что животные продукты усиливают дыхание больше, растительные — меньше; вареная пища — больше, сырая — меньше.

Следующим фактором углубления дыхания является ограничение подвижности, отсутствие физического труда, лень. Физические нагрузки способствуют выработыванию углекислоты, повышению ее содержания в организме. Углубляют дыхание гиподинамия, постельный режим для больного, горизонтальное положение (лежание, особенно на спине), удлинненный сон.

Рекомендации больше спать и даже сонная терапия никого не излечивали, а к концу сна, около пяти часов утра, чаще всего отмечаются приступы эпилепсии, астмы, стенокардии, инфаркт, инсульт, паралич, смерть.

Также углубляют дыхание различные эмоции — положительные и отрицательные, перегревание, душные помещения. Покой, закаливание, холод уменьшают дыхание. Усугубляют дыхание половые излишества, извращения. Воздержание уменьшает дыхание.

Итак, оказалось, что основные положения традиционной медицины: глубже дышать, больше отдыхать, лежать и спать, калорийнее питаться — усиливают дыхание. К углублению дыхания ведут курение, употребление алкоголя.

Правильное дыхание по Бутейко не видно и не слышно, только через нос. Вдох такой маленький, что ни грудь, ни живот не колышутся. Дыхание очень поверхностное, воздух опускается примерно до ключиц, а ниже «стоит» углекислота. Вы как будто нюхаете неизвестное вам, возможно, ядовитое вещество. При этом вдох длится 2—3 секунды, выдох — 3—4, пауза — 3—4 секунды; объем вдоха чем меньше, тем лучше (примерно 0,2—0,1 л и меньше).

Главное достоинство метода Бутейко заключается в том, что он измеряет дыхание в цифрах. Чтобы определить степень вашего дыхания, нужно сделать контрольную паузу. Для этого надо сесть прямо, ноги на полу (не перекрещены), расслабить все мышцы тела. Без какой-либо подготовки, т. е. без глубоких вдохов и глубоких выдохов, сделать обычный вдох и остановить дыхание. Нос можно зажать пальцами сверху. Не дышите, сколько сможете, но так, чтобы после этой паузы вы не увеличивали свое дыхание, а стали дышать так же, как и до паузы. По секундомеру засекайте время. Сколько секунд вы не хотели дышать, не испытывали неприятных ощущений, — это и есть контрольная пауза. Сколько времени сумели не дышать, вытерпев сильную нехватку воздуха без углубления вдоха, — это максимальная пауза. А если после паузы вы стали хватать воздух, как кузнечный мех, — это уже задержка дыхания, и она категорически запрещена.

Допустим, вы 15 секунд не хотели дышать, а 5 еще потерпели. Это значит, что в клетках вашего организма запаса кислорода всего на 15 секунд при норме 60 секунд. Его так мало потому, что углекислоты у вас в крови всего 4—4,5 % при норме 6,5 %.

Теперь делим норму, т. е. 60 секунд, на 15 секунд и получаем, что ваше дыхание в 4 раза глубже нормы. И как бы вы ни

спорили, что дышите мало и поверхностно, цифры говорят обратное.

Здоровым может считать себя только тот, кто выдерживает контрольную паузу в 60 секунд. Это норма. Чем пауза больше — тем больше здоровья. Если пауза больше 90 секунд — вы сверхвыносливый человек.

Замечательным достоинством тренировок по методу К. Бутейко является то, что этот метод может быть реально применен практически каждым человеком в его повседневной жизни.

С чего же начинать и что делать конкретно? Сначала убедитесь на собственном опыте в пагубности глубокого дыхания. Это любимейший тест доктора К. Бутейко, простой и убедительный. Если состояние вашего здоровья не является слишком тяжелым, сядьте поудобнее и совершите 10—15 очень глубоких и быстрых вдохов. Этого более чем достаточно, чтобы ощутить головокружение, шум в ушах, желание кашлять, возможно, зуд на пораженных участках кожи и другие неприятные симптомы. Всего за несколько минут вы поймете негативное влияние глубокого дыхания. Как вы догадываетесь, чтобы ощутить позитивность поверхностного дыхания, придется потратить больше времени.

Итак, пациент садится на стул и усилием воли старается дышать неглубоко, постепенно адаптируя свой дыхательный центр к более высокой концентрации двуокиси углерода. Выполнить важнейшее правило: уменьшать глубину дыхания (т. е. стараться дышать менее глубоко) можно только расслабляясь! Если вы почувствовали, что где-то у вас возникло напряжение и вы постараетесь побороть желание вдохнуть поглубже напряжением какой-либо мышцы — это уже не метод Бутейко, и вместо пользы вы можете нанести своему здоровью ущерб.

Что же нужно расслабить, чтобы дышать более поверхностно? Оказывается, объект, позволяющий человеку это сделать, — диафрагма. Именно она, сокращаясь и расслабляясь, осуществляет вдох-выдох. К. Бутейко сформулировал суть своего метода как уменьшение глубины дыхания расслаблением диафрагмы.

Сядьте поудобнее на стуле, взгляд поднимите вверх, чуть выше линии глаз. Расслабьтесь, останьтесь в таком положении на пару минут, успокойте дыхание. Теперь сконцентрируйте все свое внимание на диафрагме, почувствуйте максимальное ее

расслабление. Постепенно вы заметите, что дыхание стало мелким, более поверхностным, в груди появилось ощущение легкой нехватки воздуха, желание вдохнуть чуть-чуть поглубже. Оставайтесь в таком состоянии минут 10—15. Не допускайте, чтобы ощущение нехватки воздуха усиливалось, но если это происходит, немного увеличьте глубину дыхания. При этом дышите как бы самыми верхушками легких. При правильной тренировке обязательно появляется ощущение тепла, потом вам станет жарко, а минут через 5—7 после начала тренировки может появиться испарина. С любым желанием вдохнуть поглубже, с любым позывом дыхательной мускулатуры боритесь только одним способом — расслаблением диафрагмы.

После 10—15 минут тренировки постепенно выходите из этого состояния, стараясь не углублять дыхание. Для этого можно немного растереть себе грудь. Через 3 минуты после окончания тренировки замерьте контрольную паузу. Если тренировка была вами проведена правильно, пауза после тренировки должна превышать паузу до нее (хотя бы на 1 секунду). Всего за 10—15 минут удастся достигнуть того же самого результата, для которого йогам приходилось выполнять стойку на голове в течение почти 6 часов, стесняя движение диафрагмы.

Есть у методики К. П. Бутейко и отрицательные стороны. Практика показывает, что при длительных (полгода и более) занятиях поверхностным дыханием постепенно начинают снижаться функциональные способности легких почти по всем спирометрическим показателям. Для сравнения можно привести ходьбу короткими шажками, которая через полгода или год приведет к атрофии мышц ног, и человек уже не сможет выполнять обычную ходьбу широкими шагами.

Метод можно применять при гиперфункции органов дыхания и в стадии обострения заболеваний органов и систем, имеющих гладкую мускулатуру, воздействуя на нее накоплением CO_2 в крови и в легких, т. е. при таких состояниях, как насморк, ринит, гайморит, фронтит, синусит, фарингит, ларингит, бронхит, пневмония, стенокардия, мигрень, связанная со спазмами сосудов, желудочно-кишечные колики, повышенное артериальное давление и др. Особо следует отметить, что методом Бутейко со 100 %-ной эффективностью снимаются спазмы родовых

путей во время схваток у рожениц. Женщины избавляются от сильных и мучительных болей. Период родов значительно облегчается и сокращается.

Методом поверхностного дыхания можно воспользоваться, когда вы находитесь в запыленном или загазованном месте, в душном помещении. Ведь при глубоком дыхании пыль оседает в бронхах или в легких. Дыхательный аппарат, по сути, выполняет функцию пылесоса, т. е. человек вдыхает загрязненный воздух, а выдыхает его чистым, оставляя в бронхиолах и альвеолах легких грязь, вывести которую очень сложно. Этот же механизм срабатывает и при ОРЗ. Первоначально инфекция находится в носоглотке, но в результате глубокого дыхания опускается в трахею, бронхи, легкие. В данном случае от глубины дыхания во многом зависит, получит ли человек трахеит, бронхит или пневмонию. Поэтому при первых признаках ОРЗ нужно срочно переходить на постоянное поверхностное дыхание.

По методу Бутейко нельзя заниматься самостоятельно: **больным инсулинзависимым сахарным диабетом; тем, у кого в организме находятся трансплантаты; страдающим аневризмой с большими тромбами; людям, перенесшим операцию на сердце.**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ К. П. БУТЕЙКО

Упражнение 1. Работают верхние отделы легких: 5 секунд — выдох, расслабляя мышцы грудной клетки: 5 секунд — пауза, не дышим, находимся в максимальном расслаблении. 10 раз.

Упражнение 2. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе. 7,5 секунды — вдох, начиная с диафрагмального и заканчивая грудным дыханием; 7,5 секунды — выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т. е. диафрагмой; 5 секунд — пауза. 10 раз.

Упражнение 3. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе. 1 раз.

Упражнение 4. Полное дыхание через правую, затем через левую половину носа по 10 раз.

Упражнение 5. Втягивание живота. В течение 7,5 секунды — полный вдох; 7,5 секунды — максимальный выдох; 5 секунд — пауза, удерживая мышцы живота втянутыми. 10 раз.

Упражнение 6. Максимальная вентиляция легких (МВЛ). Выполняем 12 быстрых максимальных вдохов и выдохов, т. е. 2,5 секунды — вдох; 2,5 секунды — выдох в течение 1 минуты. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

Упражнение 7. Редкое дыхание. По уровням: 1—5 секунд — вдох; 5 секунд — выдох; 5 секунд — пауза. Получается 4 дыхания в минуту. Выполнять в течение 1 минуты, затем, не прекращая дыхания, выполняем другие уровни. 2—5 секунд — вдох; 5 секунд — задержка дыхания на вдохе; 5 секунд — выдох; 5 секунд — пауза. Получается 3 дыхания в минуту. Выполнять 2 минуты. 3—7,5 секунды — вдох; 7,5 секунды — задержка; 7,5 секунды — выдох; 5 секунд — пауза. Получается 2 дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты. 4—10 секунд — вдох; 10 секунд — задержка; 10 секунд — выдох; 10 секунд — пауза. Получается 1,5 дыхания в минуту. Выполнять 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит. Норма — довести до 1 дыхания в минуту.

Упражнение 8. Двойная задержка дыхания. Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка на вдохе. 1 раз.

Упражнение 9. МП сидя 3—10 раз; МП в ходьбе на месте 3—10 раз; МП в беге на месте 3—10 раз; МП в приседании 3—10 раз.

Упражнение 10. Поверхностное дыхание. Сидя в удобном положении для максимального расслабления, выполняем грудное дыхание. Постепенно уменьшаем объем вдоха и выдоха — до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя или даже сильная, свидетельствуя о том, что упражнение выполняется правильно. Находиться на поверхностном дыхании от 3 до 10 минут.

Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него выполняются контрольные измерения:

МП, пульс. В норме для взрослых людей МП на «удовлетворительно» — 30 секунд, на «хорошо» — 60 секунд, на «отлично» — 90 секунд. Пульс на «удовлетворительно» — 70 ударов в минуту, на «хорошо» — 60 ударов в минуту, на «отлично» — 50 ударов в минуту. Для детей среднего и старшего школьного возрастов МП в норме на $\frac{1}{3}$ меньше, пульс — на 10 ударов в минуту больше. Для детей дошкольного и младшего школьного возрастов МП на $\frac{2}{3}$ меньше, пульс — на 20 ударов в минуту больше.

Выполнять комплекс упражнений желательно на голодный желудок.

Глава 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПО Ю. И. ПЕРШИНУ

Система оздоровительного дыхания (ОД) Ю. И. Першина — следующий шаг в борьбе за здоровье людей, позволяющий эффективно бороться более чем с сотней различных заболеваний. Каждый человек без использования дорогостоящих лекарств и посещений медицинских учреждений может сам излечить себя от таких болезней, как аллергия, астма, насморк, головные боли, бронхиты, радикулиты, избавиться себя от желудочных и сердечных заболеваний, ожирения и т. д. ОД — не панацея от всех болезней, но любой желающий быть здоровым человек, выполняя главные принципы ОД, может управлять составом собственной крови, активизируя ее на борьбу с причинами, способствующими развитию различных заболеваний.

Физиологический смысл ОД заключается в том, что с его помощью создаются условия, при которых в артериальной крови человека, использующего это дыхание, повышается концентрация углекислого газа.

В основу ОД положены три главных принципа:

- ➔ Дыхание (вдох и выдох) осуществляется только через нос.
- ➔ Дыхание не должно быть глубоким.

► Дыхание должно быть трехфазным, т. е. состоять из вдоха, выдоха и паузы между выдохом и вдохом, причем с увеличением паузы концентрация углекислого газа в артериальной крови возрастает.

Как осуществляется принцип ОД, можно увидеть на следующих примерах.

Хожение пешком. Первый шаг — вдох через нос. Второй шаг — выдох через нос. Третий и четвертый шаги — пауза в дыхании. Пятый шаг — вдох через нос. Шестой — как второй и т. д.

Бег трусцой. Первый и второй шаги — вдох через нос. Третий и четвертый шаги — выдох через нос. Пятый и шестой шаги — пауза в дыхании. Седьмой и восьмой шаги — вдох через нос. Девятый и десятый, как третий и четвертый и т. д.

В покое — лежа, сидя, стоя. На счет один — вдох. На счет два — выдох. На счет три-четыре — пауза в дыхании. Вновь на счет один — вдох и т. д.

Представленные примеры показывают, что ОД может легко овладеть любой человек. Но при этом необходимо осознавать, что стабильный положительный результат проявится только тогда, когда человек, решивший улучшить свое здоровье, будет заниматься ОД ежедневно, не менее часа в день и не менее трех-четырёх недель подряд. Лучший вариант, если главные принципы ОД станут для вас естественными и будут соблюдаться всегда и везде, поскольку так дышать можно в транспорте, за рабочим столом, в постели после сна, во время прогулки и т. д. ОД для тех, кто им не занимается постоянно, в критических случаях может служить как скорая помощь. Выполняя определенные физические действия, можно ослабить астматический приступ, снять головную боль, избавиться от запоров, а также устранить ряд других недугов. Только необходимо помнить, что в этом случае вы избавляетесь от симптомов, а с самой болезнью, вызвавшей эти симптомы, необходимо бороться долго, кропотливо и очень серьезно.

Эффективность воздействия ОД на человеческий организм можно значительно увеличить с помощью выполнения ряда динамических и статических упражнений. Предлагаемый автором комплекс физических упражнений позволяет сделать своеобразную направленную «промывку» кислородом и углекислым

газом кровеносных сосудов, суставов, тканей и всех органов тела, в результате чего происходит их очистка и восстановление первоначальных функций.

Обязательно надо знать о некоторых неприятных моментах, иногда сопровождающих ОД. Саногенез — так назвал и подробно объяснил К. П. Бутейко реакцию организма на очищение и нормализацию деятельности отдельных органов. Происходит разбалансирование работы одних органов относительно других. Часть органов очистилась и нормализовала свою деятельность, а другая часть еще остается загрязненной и продолжает работать по-прежнему. Как правило, это сопровождается нарушением равновесия солевого обмена в организме. Проявление реакции очищения у разных людей проходит по-разному. У одних повышается температура, появляется тошнота, рвота, иногда понос. У других могут начаться сильные головные или мышечные боли. У третьих могут обостриться старые заболевания. Некоторые явления саногенеза вообще не замечают, а другие могут испытывать значительные неудобства в течение нескольких дней. В любом случае реакции очищения сигнализируют о благоприятных процессах, происходящих в организме в результате занятий ОД. «Выздоровление через обострение!» — эта формула известна с древности. Явление саногенеза не должно поколебать уверенность занимающихся ОД в скором и полном оздоровлении организма. Что делать при наступлении саногенеза? Первое — ни в коем случае не прекращать занятий ОД. При головных и мышечных болях Ю. И. Першин рекомендует пить соли натрия.

Многие спрашивают, можно ли принимать лекарства и заниматься ОД? Можно! И поначалу даже нужно. Организм человека не любит резких изменений в привычном укладе жизни. По мере продолжения занятий ОД у большинства занимающихся исчезнет потребность в принятии медикаментов.

Как правило, через 1—2 недели после начала полноценных занятий ОД происходит потеря аппетита, особенно у людей с излишним весом. Это благоприятный

сигнал о том, что организму не требуется много пищи. Никогда не надо есть через силу или потому, что так надо. Есть надо только тогда, когда хочется. Этот период очень подходит для нормализации веса тела. Можете спокойно поголодать. Организм сам напомним, что пора есть, после того как нормализуются процессы приема и реализации пищи.

Занятия ОД активизируют подсознание человека. Прислушайтесь к своему организму, и вам станет ясно, когда и сколько надо есть, пить, спать и т. д.

Любые физические упражнения, выполняемые с соблюдением основных принципов ОД, полезны и способствуют оздоровлению. Такие занятия, как ходьба, бег, плавание, аэробика, езда на велосипеде, выполняемые в соответствии с правилами ОД, позволяют очень быстро получить замечательные результаты в оздоровлении. К сожалению, проблемы со здоровьем у большинства людей возникают тогда, когда почти все из этих упражнений остаются воспоминаниями далекой молодости. Предлагаемый автором комплекс физических упражнений, рассчитанный на людей разного возраста, состоит из известных несложных движений, не требующих особой силы, сноровки и ловкости, выполняемых с соблюдением основных принципов ОД. Желательно в течение дня делать все упражнения, входящие в комплекс, поскольку только в этом случае можно сделать кислородно-углекислотную промывку всего организма. По мере приобретения опыта трудности с выполнением упражнений закончатся, и можно будет начинать варьировать количество упражнений, уменьшая их там, где все в порядке, и увеличивая там, где это необходимо.

В целях удобства выполнения, а также для повышения эффективности упражнения в комплексе разделены на пять групп. Каждая группа упражнений предназначена для проработки определенных зон тела. Все тело человека условно разделено сверху вниз на пять зон: 1 — шейно-головная зона; 2 — средняя зона; 3 — поясничная зона; 4 — половая зона; 5 — нижняя зона.

Упражнения одной зоны желательно выполнять подряд друг за другом, так как это способствует более полной проработке и «промывке» кислородом и углекислым газом всех сосудов, суставов, мышечных тканей и органов, находящихся в этой зоне. Переход к упражнениям в другой зоне можно делать после перерыва в течение всего дня, до еды и не раньше, чем через час после приятия пищи. Упражнения выполняются в хорошо проветренном

помещении, без сквозняков, при температуре 17—22 °С. Поскольку почти 70 % отходов и шлаков выводится из организма через кожу, упражнения желательно выполнять минимально одетым, а еще лучше обнаженным. После выполнения комплекса упражнений, чтобы очистить кожу от выделений, необходимо принять душ. Вдох и выдох во время выполнения упражнений осуществляются только через нос, при этом надо стараться, чтобы дыхание было неглубоким и его не было видно, т. е. грудная клетка не вздымалась. В начале занятий количество повторений каждого упражнения подбирается самостоятельно, с учетом физических возможностей. Ни в коем случае нельзя делать упражнения на пределе, через силу.

Все упражнения выполняются на счет: 1 — вдох, 2 — выдох, 3 — пауза в дыхании, 4 — продолжение паузы в дыхании, 5 — вдох и т. д. Темп выполнения упражнений тоже выбирается самостоятельно, но желательно, чтобы счет был равномерным и соответствовал 1—2 секундам. По мере усвоения упражнений дыхательные циклы могут усложняться и количественно, и качественно. Как правило, это касается темпа и увеличения продолжительности паузы в дыхании. Чем длиннее пауза, тем больше углекислого газа остается в легочном объеме, следовательно, увеличивается концентрация его в артериальной крови.

Теперь обратимся к описанию упражнений для каждой зоны. Для удобства все упражнения имеют названия, причем часть названий заимствована от аналогичных упражнений в других дыхательных системах (например, из гимнастики Стрельниковой), что, на наш взгляд, свидетельствует о преемственности и уважении к базовым методикам.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШЕЙНО-ГОЛОВНОЙ ЗОНЫ

Шейно-головная зона распространяется на все мышцы, суставы, сосуды, ткани и органы головы и шеи, расположенные выше линии, разделяющей шею и плечи. Упражнения выполняются в положении стоя, сидя или полулежа.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «МАЛЫЙ МАЯТНИК». ПОДЪЕМ ГОЛОВЫ ВВЕРХ И ВНИЗ

Голову-подбородок поднимаем вверх и назад — вдох. Опускаем голову, касаемся подбородком груди — выдох. Вновь

поднимаем голову — пауза в дыхании, опускаем голову — пауза в дыхании. Цикл движений закончен. В начале занятий таких циклов необходимо сделать не меньше 8 подряд. Затем меняем порядок движений. Опускаем голову вниз — вдох, поднимаем голову вверх — выдох, опускаем голову — пауза, поднимаем — пауза. Затем снова вниз — вдох и т. д. Упражнение повторяется столько раз, сколько выполняли в первом случае. При полном освоении этого упражнения общее количество повторений циклов движений желательно довести до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «УШКИ»

Наклоняем голову вправо, как бы прижимая правое ухо к правому плечу — вдох. Переносим голову влево, прижимая левое ухо к левому плечу — выдох. Затем вновь наклон головы вправо — пауза в дыхании, наклон головы влево — продолжаем паузу в дыхании. Новый цикл. Вновь наклон головы вправо — вдох и т. д. не менее 8 циклов подряд. Меняем порядок движений. Вдох делаем при наклоне к левому плечу, а выдох при наклоне головы к правому плечу. Упражнение повторяем столько раз, сколько в первом варианте. После полного освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «НЕХОЧУХА»

Поворачиваем голову в правую сторону — вдох, поворачиваем голову в левую сторону — выдох. Затем опять в правую сторону — пауза в дыхании, поворот головы в левую сторону — продолжение паузы в дыхании. Новый цикл упражнений. Поворот головы вправо — вдох и т. д. Таких циклов необходимо сделать не менее 8. Меняем порядок движений: вдох делаем при повороте головы влево, а выдох при повороте в правую сторону. Упражнение с новым порядком движений выполняем столько же раз, сколько в первом варианте. После освоения упражнения доводим общее число повторов циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ПИЛА»

Поднимаем голову вверх — вдох, опускаем вниз — выдох, поворачиваем голову вправо и поднимаем вверх — пауза в дыхании, в правом положении опускаем голову вниз — продолжаем паузу в дыхании. Затем поворачиваем голову в исходное положение и вновь поднимаем вверх — вдох, опускаем вниз —

выдох, поворачиваем голову в левую сторону и вновь поднимаем вверх — пауза в дыхании, опускаем вниз в левостороннем положении — продолжаем паузу в дыхании. Все вышеописанные движения составляют один цикл. Аналогичный цикл, но вдох начинаем делать при опускании головы вниз к подбородку, затем голову поднимаем вверх — выдох и т. д. Таких циклов в начале занятий желательно делать не меньше 8 каждого типа подряд, а после освоения упражнения общее количество повторов циклов доводим до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «УСЫ»

Исходное положение — голова опущена, подбородок прижат к груди. Поворачиваем голову вправо и одновременно вверх — вдох. Возвращаем голову в исходное положение и, не останавливаясь, продолжаем движение головой влево и вверх — выдох. Затем через исходное положение поворачиваем голову вправо и вверх — пауза в дыхании. Вновь, проходя через исходное положение, поворачиваем голову влево и вверх, продолжая паузу в дыхании. Это полный цикл упражнения. В начале занятий таких циклов желательно делать не менее 8. Меняем порядок движений, т. е. вдох делаем при движении головой влево и вверх, а выдох — вправо и вверх. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько и в предыдущем случае. После освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «ВОРОТНИК»

Исходное положение — голова поднята вверх, затылок как бы лежит на воображаемом воротнике. Поворачиваем голову направо, как бы прокатываясь по воротнику. В крайнем правом положении, когда правое ухо касается виртуального воротника, лежащего на правом плече, делаем вдох. Поворачиваем голову налево, прокатываясь по виртуальному воротнику до положения, когда левое ухо будет касаться левого плеча — выдох. Прокатываем голову по виртуальному воротнику направо до касания правым ухом правого плеча — пауза в дыхании. Прокатываем голову по виртуальному воротнику в левую сторону до касания левым ухом левого плеча, продолжая паузу в дыхании. Это полный цикл упражнения. В начале занятий таких циклов необходимо делать не менее 8. Затем меняем порядок движений. Вдох делаем в левом положении, выдох в правом. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько

и в первом случае. После освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «КАРУСЕЛЬ»

Выполняется в положении сидя. Вращение головой вокруг вертикальной оси тела. Садимся на край стула. Ноги раздвинуты. Руки кладем на колени. Опускаем голову вперед, вниз — вдох. Вращаем голову в правую сторону вокруг воображаемой вертикальной оси: вправо, назад, влево, вперед-вниз. Сделав полный оборот головой вокруг воображаемой вертикальной оси, возвращаемся в исходное положение — выдох. Делаем следующий полный оборот головой вокруг воображаемой оси и возвращаемся в исходное положение — пауза в дыхании. Вновь делаем полный оборот головой вокруг воображаемой оси и возвращаемся в исходное положение — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Вновь вращаем голову в правую сторону, делая полный оборот вокруг воображаемой вертикальной оси, и возвращаемся в исходное положение — вдох и т. д. Необходимо делать не менее 8 таких циклов, а затем столько же циклов, но вращая голову в левую сторону. После освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

Все эти упражнения позволяют насытить кислородом и расчистить от шлаков шейный отдел позвоночника, сосуды и капилляры, отходящие от основных артерий, питающих мозг, органы и мышцы, расположенные в зоне шеи и головы. В результате в этой зоне улучшается кровообращение, нормализуется и стабилизируется внутричерепное давление, исчезают головные боли, прекращаются проявления шейного радикулита, снижается возможность заражения острыми респираторными и простудными заболеваниями, очищается и приходит в норму носоглотка. Люди, правильно и постоянно выполняющие эти упражнения, застрахованы от инсульта, а те, кто перенес инсульт раньше, могут, выполняя упражнения с соблюдением принципов ОД, существенно улучшить состояние своего здоровья, постепенно ликвидируя последствия перенесенного заболевания.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ЗОНЫ

Средняя зона распространяется на мышцы, суставы, сосуды, ткани и органы, расположенные между линией, разделяющей

шею и плечи, и нижней линией ребер. Упражнения выполняются в положении стоя или сидя.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «БАТТЕРФЛЯЙ»

Вращение обеими руками, как при плавании способом «баттерфляй». Делаем полный оборот руками вперед, сверху — вниз. Вдох делаем в тот момент, когда руки проходят нижнюю точку. Следующий оборот. Выдох делаем в тот момент, когда руки вновь проходят нижнюю точку. Следующие два оборота делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. В начале занятий таких циклов необходимо сделать не менее 8 подряд. Затем меняем направление вращения рук. Руки вращаем назад, сверху вниз, как при плавании на спине. Порядок вдох—выдох—пауза в дыхании аналогичен предыдущему циклу. Количество циклов с обратным вращением рук такое же, как и в случае с прямым вращением. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов с прямым и обратным вращением рук до 48.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «КРЫЛЬЯ»

Подъем и опускание рук через стороны. Поднимаем прямые руки через боковые стороны вверх так, чтобы они соприкоснулись тыльными сторонами кистей над головой. Затем с силой опускаем их через стороны вниз и за спину так, чтобы в самом низу руки соприкоснулись пальцами — вдох. Вновь поднимаем руки вверх, затем с силой опускаем их вниз — выдох. Вновь подъем и вниз — пауза в дыхании. Еще раз подъем и снова вниз — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать сначала не менее 8 подряд, а по мере освоения упражнения довести их количество до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «НОЖНИЦЫ МАЛЫЕ»

Руки вытянуты вперед параллельно друг другу ладонями вниз. Делаем стригущие движения, перекрещивая вытянутые руки перед грудью. Вдох при первом перекрещивании. Выдох во время второго перекрещивания. Следующие два перекрещивания делаем, соблюдая паузу в дыхании. Это полный цикл движений. Таких циклов сначала необходимо сделать не менее 8 подряд, а затем довести их количество до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «САМОХВАТ»

Руки разведены в разные стороны на уровне плеч. Сводим руки, делая обхватывающие движения. При этом правой рукой делаем хлопок по левому плечу, а левой рукой делаем хлопок по правой подмышке — вдох. Разводим руки в стороны, а затем снова сводим их, хлопая левой рукой по правому плечу, а правой рукой по левой подмышке — выдох. Следующий обхват делаем, как в первом случае, но выполняя паузу в дыхании. Четвертый обхват делаем, как во втором случае, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать не менее 8 подряд, а затем поменять порядок движений при вдохе и выдохе и вновь сделать не менее 8 циклов подряд. По мере освоения упражнения довести общее количество циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «СИГНАЛЬЩИК»

Поднимаем правую вытянутую руку вверх, вправо и назад, под углом 45° к туловищу. Левую руку в это же время вытягиваем вниз, влево и назад, то же под углом 45° к туловищу, но уже снизу. В это время делаем вдох. Возвращаемся в исходное положение. Затем левую руку поднимаем вверх, влево и назад, а правую вниз, вправо и назад — выдох. Следующие два подъема рук делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов делаем не менее 8 подряд. Затем меняем порядок движений. Левую руку поднимаем вверх, влево и назад — вдох и т. д. Циклов с новым порядком движений делаем столько, сколько в первом случае. По мере усвоения упражнения доводим общее количество циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «МЕТАТЕЛЬ»

Поднимаем правую вытянутую руку вверх и назад, а левую в это же время вытягиваем вниз и назад — вдох. Меняем положение рук. Левую руку поднимаем вверх и назад, а правую вниз и назад — выдох. Вновь меняем положение рук, правую руку вверх, левую вниз — пауза в дыхании. Следующая перемена положения рук, левая рука вверх, правая вниз, продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов делаем не менее 8 подряд. Изменяем порядок движений. Поднимаем левую руку вверх и назад — вдох и т. д. Циклов с измененным порядком движений делаем столько, сколько в первом

случае. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «МЕЛЬНИЦА»

Упражнение выполняем в положении стоя. Руки опущены вниз вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Делаем полные круговые движения прямыми руками перед грудью. Первый цикл упражнений делаем, направляя руки навстречу друг другу в верхнем положении. Итак, поднимаем руки вверх через боковые стороны. В верхней точке руки перекрещиваются и, продолжая движение, идут вниз. В нижней точке, там, где руки выходят из перекрещения, следует вдох. Следующий оборот рук. Руки идут вверх, перекрещиваются, продолжая движение, идут вниз, затем в нижней точке, при выходе из перекрещивания, следует выдох. Новый оборот рук, и в нижней точке делаем паузу в дыхании. Следующий оборот рук — и снова в нижней точке продолжаем паузу в дыхании. Цикл закончен. Таких циклов необходимо сделать не менее 8 раз. Второй цикл движений делаем аналогично первому, только в обратном направлении. Руки из исходного положения поднимаем в перекрещенном положении, и вверху они как бы расходятся в разные стороны. Вдох, выдох и паузы в дыхании, как и в первом случае, выполняем в нижней точке. Циклов по второму типу также необходимо делать не менее 8 раз. По мере освоения упражнения доводим общее число циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 8. «ПЛЕЧИКИ»

Руки опущены вдоль туловища. Поднимаем плечи вверх — вдох. Опускаем плечи вниз, а затем вновь поднимаем плечи вверх — выдох. Вновь опускаем плечи вниз, а затем снова вверх — пауза в дыхании. Опять опускаем плечи вниз и снова поднимаем их вверх — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов сначала делают не менее 8, а затем доводят до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 9. «ПЕРЕМЕННЫЕ ПЛЕЧИКИ»

Руки опущены вдоль туловища. Поднимаем правое плечо вверх — вдох. Опускаем правое плечо вниз и поднимаем левое плечо вверх — выдох. Опускаем левое плечо вниз и поднимаем вверх правое плечо — пауза в дыхании. Опускаем правое плечо

вниз и поднимаем левое плечо вверх — продолжаем паузу в дыхании. Опускаем левое плечо. Первый цикл движений закончен. Таких циклов надо сделать не менее 8 раз. Второй цикл движений делается аналогично первому, но начинать надо с левого плеча. Со временем количество циклов по обоим типам движений необходимо довести до 24 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 10. «БОЛЬШИЕ НОЖНИЦЫ»

Руки вытянуты вперед, параллельно друг другу, ладонями вниз. Перекрещиваем вытянутые перед туловищем руки — вдох. Не опуская, разводим руки в стороны до предела, затем вновь сводим их, перекрещивая перед грудью — выдох. Вновь разводим руки в стороны и сводим их, перекрещивая перед грудью — пауза в дыхании. Вновь разводим руки в стороны и сводим их, перекрещивая перед грудью, продолжая паузу в дыхании. Разводим руки в стороны. Цикл движений завершен. Таких циклов необходимо делать не менее 8 раз подряд и постепенно довести до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 11. «КРОЛЬ»

Упражнение выполняем в положении стоя. Упражнение напоминает плавание способом «кроль». Ноги на ширине плеч. Туловище согнуто в пояснице вперед. Вращаем правую руку через правое плечо — назад, вверх, вперед, вниз. В тот момент, когда правая рука находится сверху, голову поворачиваем вправо и делаем вдох. В этот момент левая рука также делает оборот через левое плечо, но находится в противофазе правой руке, т. е. внизу. Делаем следующий оборот руками, и в тот момент, когда правая рука вновь окажется сверху, а левая внизу, поворачиваем голову вправо и делаем выдох. Следующие два полных оборота руками делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл завершен. Минимальное количество таких циклов 8. Аналогичное количество циклов необходимо сделать, осуществляя вдохи и выдохи в левую сторону. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов до 24. Очень полезное упражнение для поясничной части позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ 12. «КУКАРАЧА»

Руки согнуты в локтях и пальцами касаются плеч. Стараясь не отрывать пальцы от плеч, делаем круговые движения вокруг

воображаемой оси, проходящей параллельно полу и как бы пронизывающей оба плеча и туловище насквозь. Правый локоть идет вниз, затем назад, затем вверх, затем вперед и снова вниз — вдох. Левый локоть делает такое же круговое движение, но с задержкой на пол-оборота, т. е., когда правый локоть находится в верхнем положении, левый локоть находится в нижнем положении. Правый локоть вновь делает полный оборот и возвращается в нижнее положение — выдох. Следующие два подряд полных оборота делаются при соблюдении паузы в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов, начиная движение с правой руки, а затем и с левой, необходимо сделать не менее 16. Еще по 8 циклов для каждой руки необходимо сделать, вращая локти и в обратном направлении.

Физические упражнения комплекса, выполняемые при проработке этой зоны, способствуют оздоровлению внутренних органов, таких как пищевод, железы внутренней секреции, легкие, сердце, верхние отделы печени и желудка, грудные железы женщин. Значительно улучшается состояние суставов и мышц позвоночника, плечевых и локтевых отделов. Упражнения способствуют скорейшему избавлению от радикулита, остеохондроза, плексита, миозита и т. д. Исчезают аллергия, астматические явления, хронический бронхит, легочные заболевания. Снижается частота сердечных сокращений, стабилизируется и нормализуется кровяное давление, улучшается кислородное питание сердечной мышцы и, как следствие, проходят боли в сердце.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ЗОНЫ

Поясничная зона располагается между линией, проходящей через нижнюю границу ребер, и линией, соединяющей верхние точки тазобедренных суставов. Упражнения в этой зоне выполняются в положении стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «НАСОС»

Ноги немного уже ширины плеч. Сгибаем туловище вперед в пояснице, доставая пальцами рук ноги ниже коленей — вдох. Разгибаемся, затем вновь сгибаем туловище вперед, доставая пальцами рук ноги ниже коленей — выдох. Опять разгибаемся,

затем вновь сгибаем туловище и достаем пальцами рук ноги ниже коленей — пауза в дыхании. Следующее разгибание и сгибание — продолжаем паузу в дыхании. Разгибаемся. Цикл движений закончен. В начале занятий таких циклов необходимо делать не менее 8, а затем довести их количество до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ВИНТ»

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Поворот верхней части туловища вправо — влево. Поворачиваем туловище в левую сторону насколько возможно, при этом левая рука идет за спину и тыльной стороной кисти делает хлопок по правому боку спины в районе поясницы, а правая рука идет впереди туловища к левому боку живота, по которому делает хлопок ладонью — вдох. Поворачиваем туловище в правую сторону насколько возможно, при этом правая рука идет за спину и делает хлопок по левому боку спины, а левая рука перед туловищем идет вправо и делает хлопок по правому боку живота — выдох. Вновь поворачиваем туловище вправо и делаем соответствующие хлопки руками — пауза в дыхании. Следующий поворот туловища в левую сторону и соответствующие движения рук — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо сделать не менее 8 подряд. Затем меняем порядок движений. Вдох делаем при повороте туловища в правую сторону и т. д. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько в первом случае. Хлопки руками по бокам должны быть очень легкими, особенно вначале, поскольку зоны тела, по которым осуществляются удары, находятся в непосредственной близости от таких серьезных органов человека, как печень, почки и т. д., и могут вызвать болевые ощущения. По мере освоения упражнения количество циклов в каждую сторону довести до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «КАЧАЛКА»

Ноги несколько шире ширины плеч. Во время выполнения упражнения ноги остаются прямыми. Руки вместе, пальцами касаются друг друга. Сгибаем туловище вперед вправо, стараясь коснуться пальцами обеих рук правой ноги с внешней стороны ниже колена — вдох. Выпрямляемся и сгибаем туловище вперед влево, стараясь достать пальцами обеих рук левую ногу с внешней стороны ниже колена — выдох. Опять выпрямляемся и снова стараемся, согнув туловище вправо, достать двумя руками правую ногу

ниже колена — пауза в дыхании. Продолжая паузу в дыхании, выпрямляемся и вновь, согнув туловище влево, пытаемся достать двумя руками левую ногу ниже колена. Выпрямяемся. Цикл движений закончен. Меняем порядок движений. Вдох делаем, сгибая туловище вперед влево и т. д. В начале занятий количество циклов в каждую сторону должно быть не менее 8, а затем доводим их количество до 12 в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «БАЗА»

Вращение верхней части туловища. Ноги на ширине плеч, руки помогают держать равновесие. Сгибаем туловище в поясе вперед — вдох. Вращаем верхнюю часть туловища в левую сторону вокруг воображаемой оси. После прохождения полного оборота и возвращения в исходное положение — выдох. Следующие два оборота делаем, выдерживая паузу в дыхании. Цикл закончен. Сначала таких циклов надо делать не менее 8 в одну сторону и 8 в другую, а по мере освоения довести общее количество выполняемых циклов по этому упражнению до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ЗАКРУТКА»

Ноги на ширине плеч. Поворачиваем верхнюю часть туловища в правую сторону и, прогибаясь в спине, пытаемся коснуться правой рукой подколенной впадины левой ноги или задней части левого бедра ближе к колену — вдох. Выпрямяемся и поворачиваем верхнюю часть туловища в левую сторону, пытаемся достать левой рукой подколенную впадину правой ноги или заднюю часть правого бедра ближе к колену — выдох. Выпрямяемся и повторяем поворот в правую сторону, пытаемся достать правой рукой заднюю часть колена или бедра левой ноги. При этом делаем паузу в дыхании. Вновь выпрямляемся и поворачиваем верхнюю часть туловища в левую сторону, пытаемся достать правую ногу сзади, продолжая паузу в дыхании. Выпрямяемся. Цикл движений закончен. Аналогичный цикл движений выполняем, делая вдох и выдох в других направлениях. Постепенно необходимо довести выполнение таких циклов в каждую сторону до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Наклоны верхней части туловища вперед. Выполняем в положении стоя, ноги на ширине плеч. Наклоняем верхнюю часть

туловища вперед, касаясь руками ног ниже коленей — вдох. Выпрямляем туловище и при этом делаем перекрестное обхватывание руками противоположных плеч. Вновь наклоняем верхнюю часть туловища вперед, касаясь руками ног ниже коленей — выдох. Выпрямляемся и опять делаем перекрестное обхватывание руками противоположных плеч. Снова наклон туловища и касание ног руками — пауза в дыхании. Выпрямляемся, делаем перекрестное обхватывание плеч руками и вновь наклон туловища, касание ног руками при продолжении паузы в дыхании. Выпрямляемся и обхватываем руками противоположные плечи. Цикл движений закончен. В начале занятий таких циклов необходимо делать подряд не менее 8, а по мере освоения упражнения довести их количество до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «МЕТРОНОМ»

Наклоны туловища в стороны. Ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль туловища. Наклоняем туловище вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз и переходит на правую ногу. Левая рука при этом поднимается вверх и касается пальцами левой подмышки — вдох. Выпрямляемся и наклоняем туловище влево. При этом левая рука скользит вниз вдоль туловища и левой ноги, а правая рука поднимается вверх и касается пальцами правой подмышки — выдох. Затем вновь наклон туловища вправо с аналогичными движениями рук — делаем паузу в дыхании. Следующий наклон туловища влево — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл движений делаем, выполняя вдох при наклоне туловища влево. Таких циклов в каждую сторону по мере освоения упражнения необходимо делать не менее 24.

УПРАЖНЕНИЕ 8. «КОНЬКОБЕЖЕЦ»

Ноги на ширине плеч. Туловище согнуто в пояснице вперед. Из такого положения поворачиваем голову и верхнюю часть туловища вправо. Руки также вытягиваем вправо — вдох. Не выпрямляясь, поворачиваем голову и верхнюю часть туловища влево. Руки вытягиваем влево — выдох. Вновь, не выпрямляясь, поворачиваем голову, верхнюю часть туловища и руки вправо — пауза в дыхании. Следующий поворот головы, туловища и рук влево — продолжаем паузу в дыхании. Возвращаемся в исходное положение. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл делаем, выполняя вдох при повороте в левую сторону. Таких

циклов в общей сложности необходимо делать не менее 24 в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 9. «ПОПЕРЕМЕННЫЕ НАКЛОНЫ»

Ноги шире плеч. Правой рукой, сгибая туловище, касаемся левого колена. При этом левая рука идет вверх за спину — вдох. Выпрямляемся. Теперь левой рукой, сгибая туловище, касаемся правого колена, а правая рука идет вверх за спину — выдох. Выпрямляемся. Вновь правой рукой, сгибая туловище, касаемся левого колена — пауза в дыхании. Выпрямляемся и левой рукой, сгибая туловище, касаемся правого колена, а правую руку направляем вверх и за спину — продолжается пауза в дыхании. Выпрямляемся. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл делаем, выполняя вдох при касании левой рукой правого колена. Таких циклов при выполнении вдохов в правом и левом направлениях по мере освоения упражнения необходимо делать в общей сложности не менее 24.

УПРАЖНЕНИЕ 10. «ЖИВОТИК»

Упражнение можно делать стоя, сидя или лежа. Втягиваем живот, как только можем — вдох. Расслабляем мышцы живота и вновь втягиваем живот, сколько можем — выдох. Вновь расслабляемся и опять втягиваем живот — пауза в дыхании. Вновь расслабляемся и опять втягиваем живот, насколько возможно, продолжая паузу в дыхании. Расслабляемся. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать не менее 24.

УПРАЖНЕНИЕ 11. «ПОТЯГИВАНИЕ»

Руки на затылке соединены вместе. Ноги на ширине плеч. Поворачиваем верхнюю часть туловища вправо и тянем локоть правой руки вверх и вправо — вдох. Поворачиваем верхнюю часть туловища влево и тянем локоть левой руки вверх и влево — выдох. Вновь поворачиваем верхнюю часть туловища вправо и тянемся вверх и вправо — пауза в дыхании. Поворачиваем верхнюю часть туловища влево и тянемся вверх и влево — пауза в дыхании продолжается. Цикл движений закончен. Таких циклов, сделанных в правую и левую стороны, должно быть не менее 24 подряд.

Упражнения для этой зоны позволяют прочистить такие жизненно важные органы человеческого организма, как желудок, печень, почки, кишечник, поджелудочная железа, селезенка и т. д. В этой зоне находятся поясничный отдел позвоночника и брюшина. Постоянное и правильное выполнение упражнений для поясничной зоны позволяет улучшить и стабилизировать работу желудка и кишечника, нормализовать процессы, проходящие в печени, почках и поджелудочной железе, снять боли в пояснице, покончив с радикулитом и остеохондрозом, укрепить брюшные мышцы и уменьшить жировые отложения на животе и боках.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЛОВОЙ ЗОНЫ

Половая зона располагается между линией, проходящей через верхние точки тазобедренных суставов, и линией, соединяющей середины бедер.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «НОЖНЫЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ»

Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Пример для положения лежа. Голова немного поднята, подложена небольшая подушка. Руки вытянуты вдоль туловища. Поднимаем вытянутые ноги под углом 45° к плоскости кушетки. Затем разводим ноги в стороны так, чтобы между ними получился угол примерно 90° . Сводим ноги, перекрещивая их как можно больше — вдох. Затем вновь разводим ноги на угол 90° и вновь сводим их, перекрещивая как можно больше — выдох. Вновь разводим, а затем сводим и перекрещиваем ноги — пауза в дыхании. Еще раз разводим ноги и опять сводим и перекрещиваем их, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. По мере освоения упражнения количество таких циклов, выполняемых в течение одного занятия, необходимо довести до 24 раз подряд.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ВЕЛОСИПЕД»

Упражнение выполняем в положении сидя или лежа. Пример для выполнения в положении сидя. Садимся на стул или кресло со спинкой таким образом, чтобы граница сиденья совпала с промежностью, т. е. чтобы ноги могли свободно двигаться, а спина опиралась на спинку сиденья. Подтягиваем правую ногу,

согнутую в колене, к животу, а затем выпрямляем ее в колене, посылая стопу как бы вверх и вперед — вдох. Затем стопу направляем вниз и к себе, сгибая в колене. Вновь подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и опять выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу как бы вверх и вперед — выдох. Левая нога выполняет те же движения, но в противофазе. Вновь правую стопу направляем вниз и к себе, сгибая в колене. Затем опять подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и вновь выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу вверх и вперед — пауза в дыхании. Вновь направляем правую стопу вниз и к себе, сгибая в колене. Затем опять подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и вновь выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу вверх и вперед — продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов правой и левой ногой необходимо сделать не меньше 24.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «НОЖНЫЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ»

Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Попеременное поднимание выпрямленных в коленях ног. Пример для выполнения упражнения в положении сидя. Садимся на стул таким образом, чтобы граница сиденья и промежность были в одной вертикальной плоскости, т. е. чтобы ноги могли свободно двигаться. Спиной опираемся на спинку стула, а руками держимся за сиденье. Ноги вытянуты и выпрямлены в коленях. По отношению к плоскости сиденья стула поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз — вдох. Затем делаем стригущее движение, опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Вновь делаем стригущее движение, поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз — выдох. Опять опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Снова поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз — пауза в дыхании. Вновь опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Затем правую ногу поднимаем вверх, а левую опускаем вниз — продолжается пауза в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов для правой и левой ноги необходимо сделать не менее 24.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «СКЛАДЕНЬ»

Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Пример для выполнения упражнения лежа. Ложитесь на спину на

пол или на лежанку. Руки вытянуты вдоль туловища. Ноги вытянуты. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их сомкнутыми коленями к груди — вдох. Разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Вновь сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их с разведенными коленями к плечам — выдох. Снова разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Опять сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их сомкнутыми коленями к груди — пауза в дыхании. Разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Вновь сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их с разведенными коленями к плечам, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Вначале таких циклов необходимо сделать не меньше 8. Еще 8 циклов надо сделать, поменяв вдох и выдох местами, т. е. вдох делать при подтягивании ног с разведенными коленями, а выдох — при подтягивании ног с сомкнутыми коленями. По мере освоения упражнения довести количество выполняемых циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «РАСТЯЖКА»

Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Вытягиваем ноги вверх под углом 90° к туловищу. Раздвигаем ноги в стороны до максимально возможного положения — вдох. Сдвигаем ноги в исходное состояние, а затем вновь раздвигаем их в разные стороны, насколько возможно — выдох. Вновь сдвигаем ноги в исходное положение, а затем раздвигаем в разные стороны — пауза в дыхании. Вновь сдвигаем ноги в исходное положение, а затем раздвигаем их в разные стороны, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. После освоения упражнения таких циклов необходимо делать не меньше 24 за одно занятие.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «УГОЛОК»

Упражнение выполняется в положении лежа на боку. Исходное положение: лечь на пол на правый бок, правая рука согнута в локте и ладонью подпирает голову.левой вытянутой ногой делаем круговое движение: нога идет вперед, вверх, назад и вниз в исходное положение — вдох. Затем левая нога идет назад, вверх, вперед и вниз в исходное положение — выдох. Вновь делаем круговое движение левой ногой — вперед, вверх, назад, вниз — пауза в дыхании. Снова круговое движение левой ногой — назад, вверх, вперед, вниз, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов левой ногой необходимо делать не меньше 8. Правой ногой, лежа на левом боку, тоже

надо делать не менее 8 циклов в начале занятий, а по мере их освоения довести общее количество выполняемых за одно занятие циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «МАХИ»

Упражнение выполняется в положении стоя. Держимся руками за какой-нибудь высокий предмет, например шкаф или дверь, чтобы не потерять равновесие. Вытянутую правую ногу поднимаем в правую сторону от туловища как можно выше — вдох. Затем опускаем правую ногу вниз так, чтобы она прошла между туловищем и тем предметом, за который мы держимся, в левую сторону. Снова делаем мах правой ногой в правую сторону как можно выше — выдох и вновь опускаем ногу вниз. Следующие два маха правой ногой делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл движений завершен. В начале занятий таких циклов каждой ногой необходимо делать не менее 8, а затем довести общее количество циклов до 24.

В этой зоне расположены половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника, нижний отдел позвоночника, а также ряд очень важных нервных узлов и суставов. У многих людей, особенно во второй половине жизни, наблюдается рост числа заболеваний, относящихся к этой зоне. Как правило, это вызвано сидячим образом жизни, снижением физических нагрузок, уменьшением или прекращением половых отношений и т. д. Все это способствует зашлаковыванию отдельных сосудов или капилляров, питающих кровью расположенные в этой зоне органы, ткани или суставы. Плохое кровообращение и связанная с ним кислородная недостаточность способствуют возникновению болезней, вызывает атрофию мышц и, как следствие, опущение и ослабление ряда органов, усыхание тканей и суставов и т. п. Выполнение упражнений для этой зоны позволяет в полной мере восстановить кровообращение и кислородное обеспечение, а значит, и нормальную работу всех органов, тканей и суставов этой части тела.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОЖНОЙ ЗОНЫ

Сюда относятся все части тела, находящиеся ниже воображаемой линии, проходящей через середины бедер.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ПРИСЕДАНИЕ»

Упражнение выполняют из положения стоя. Для облегчения выполнения упражнения и поддержания равновесия можно держаться рукой за какой-нибудь предмет. Ноги на ширине ступни. Сгибая ноги в коленях, приседаем — вдох. Выпрямляемся, разгибая ноги в коленях — выдох. Вновь приседаем — пауза в дыхании. Выпрямляемся, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов делаем не менее 8, а по мере освоения упражнения доводим их количество до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ЦЫПОЧКИ»

Упражнение делают в положении стоя. Ноги вместе. Подъем туловища на носках вверх — вдох. Возвращение в исходное положение и вновь подъем туловища на носках вверх — выдох. Следующие два подъема туловища на носках с возвращением в исходное положение делаем, выдерживая паузу в дыхании. Цикл завершен. По мере освоения упражнения доводим количество циклов, выполняемых в течение одного занятия, до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «ПЕРЕКАТ»

Упражнение делают в положении стоя. Ноги на ширине ступни. Для равновесия рукой можно держаться за какой-нибудь предмет. Поднимаем туловище на носках вверх, а затем плавно перекатываемся с носков по ступне на пятки, отрывая носки от пола — вдох. Плавно перекатываемся с пяток на носки, поднимая туловище вверх, а затем вновь перекатываемся с носков по ступне на пятки, отрывая носки от пола — выдох. Следующие два переката делаем, соблюдая паузу в дыхании. В начале занятий таких циклов делаем не меньше 8, а затем доводим до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ВЫКРУЧИВАНИЕ СТОП»

Упражнение выполняют сидя или лежа. Сидя на стуле, вытянуть ноги и носки вперед, затем повернуть носки внутрь навстречу друг другу — вдох. Развернуть вытянутые носки вперед, затем повернуть их в разные стороны, вновь повернуть их внутрь навстречу друг другу — выдох. Развернуть и снова повернуть носки внутрь — пауза в дыхании. Опять развернуть

и снова повернуть носки ног внутрь, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Обратный цикл движений, когда вдох, выдох и пауза в дыхании делаются в положении носков в разные стороны. В начале занятий таких циклов делают по 8, а по мере освоения упражнения доводят общее количество циклов до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ВЫТЯГИВАНИЕ СТОП»

Упражнение делают сидя или лежа. Сидя на стуле, вытяните ноги вперед параллельно полу. Вытяните вперед носки ног — вдох. Возвращаем носки в исходное положение и вытягиваем вперед пятки. Возвращаем пятки в исходное положение и вытягиваем вперед носки ног — выдох. Вновь попеременно вытягиваем пятки, затем носки — пауза в дыхании. Вновь вытягиваем пятки, затем носки, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. По мере освоения упражнения количество циклов за одно занятие необходимо довести до 24.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «СКРЮЧЕННЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

Упражнение можно выполнять в положении стоя, лежа или сидя. Сидя на стуле, вытяните ноги вперед параллельно полу, пятками вперед. С силой подожмите пальцы ног как можно ближе к ступне — вдох. Распрямите и вновь согните пальцы — выдох. Вновь согните и распрямите пальцы ног — пауза в дыхании. Еще раз согните и распрямите пальцы ног, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. По мере освоения упражнения количество циклов, выполняемых за одно занятие, довести до 24. Если упражнение выполняется стоя, то при сгибании пальцев ног необходимо вес тела переносить на пятки.

УПРАЖНЕНИЕ 7. «КРУГИ НОСКАМИ»

Упражнение делают в положении сидя или лежа. Лежа на кушетке, поднимают прямые вытянутые ноги на угол примерно 45°. Начинают делать круговые вращательные движения носками ног навстречу друг другу или врозь. Первый полный оборот носками — вдох. Второй оборот — выдох. Третий и четвертый обороты — пауза в дыхании. Цикл закончен. Количество таких циклов движений носков ног в разные стороны, по мере освоения упражнения, необходимо довести до 24 за одно занятие.

Выполнение физических упражнений для ножной зоны позволяет достаточно быстро очистить кровеносные сосуды и капилляры ног от различных отложений и образований, восстановить нормальное кровообращение, снять болевые проявления, связанные с зашлакованностью сосудов в ступнях и коленных суставах. Насыщение кислородом стенок сосудов увеличивает их эластичность и прочность, что, в свою очередь, способствует значительному уменьшению или полному устранению такой болезни, как варикозное расширение вен. Упражнения, выполняемые с соблюдением основных принципов ОД, помогут избавиться от таких неприятных заболеваний, как полиартриты, подагра, «шпоры» и т. д.

Глава 6. ЛЕЧЕБНАЯ ЙОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Приведем цитату из наследия всемирно признанного авторитета в области хатха-йоги (в том числе и йоги дыхания) Свами Шивананда, на пособиях которого выросло не одно поколение последователей этого древнего философского учения. Свами Шивананда говорит в данном случае об эффектах, производимых пранаямой, т. е. йогическим искусством дыхания: «Тело становится крепким и здоровым. Исчезает избыточный вес, лицо светится, глаза становятся ярче, и вся личность человека излучает особое очарование. Голос становится мягким и мелодичным. Человек забывает о болезнях. Улучшается пищеварение. Все тело очищается, улучшается способность к умственной концентрации. Постоянные занятия йогой пробуждают к жизни скрытые духовные силы. Человек обретает счастье и духовный покой».

В технике дыхания по системе йоги большое значение придается выдоху. Чем полнее выдох, тем меньше ядов остается в губчатых складках легких. Если не выполнить полный выдох, то получится, что мы частично дышим отработанным отравленным воздухом. Особенно актуальна эта проблема для жителей городов, ведь они отравляют себя не только выхлопными газами автомобилей и газообразными промышленными отходами, но и отходами собственной жизнедеятельности. Согласно постулатам йоги, если выполнен полный выдох, то и вдох будет полноценным.

Полное йоговское дыхание устраняет влияние вредных привычек, вносящих дисгармонию в акт дыхания, и возвращает к той технике дыхания, которая предусмотрена самой Природой. За счет использования полного йоговского дыхания восстанавливаются функции диафрагмы, а ведь ее роль в акте дыхания чрезвычайно важна.

Полное дыхание. Полное йоговское дыхание состоит из трех типов дыхания — нижнего, среднего и верхнего. Эта техника дыхания осваивается, начиная с нижнего.

Нижнее дыхание. Нижнее дыхание выполняется путем втягивания живота внутрь к позвоночнику на выдохе и выдвигания его вперед на вдохе за счет расслабления брюшных мышц. При этом диафрагма, двигаясь, как поршень, вверх и вниз, выдавливает воздух из легких при выдохе и расширяет их при вдохе, что способствует улучшению венозного кровообращения.

При этом производится также массаж внутренних органов, устраняется венозный застой в них, улучшается их состояние. Кровь отливает от печени, из желчного пузыря выводится избыток желчи, что предотвращает образование камней. Селезенка, желудок, поджелудочная железа, почки и весь пищеварительный тракт массируются и тонизируются.

Примечательно, что животные и дети всегда дышат именно нижним дыханием. Но взрослые (особенно женщины) со временем утрачивают эту способность, что ведет к возникновению различных заболеваний.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ТРЕНИРОВКЕ НИЖНЕГО ДЫХАНИЯ

Исходное положение — стоя с прямой спиной. После плавного выдоха медленно через нос позвольте воздуху входить в легкие. Живот слегка выдвигается вперед (диафрагма опускается) на 3 удара пульса. После короткой паузы в 1—2 секунды — выдох на 6 ударов пульса за счет втягивания живота. Грудная клетка при этом остается без движения. Ритм 2—1—2. Выполнить 5—7 раз.

Среднее дыхание. Этот вид дыхания выполняется за счет расширения грудной клетки в стороны при вдохе и ее опадания при расслаблении грудных мышц на выдохе. На 2 счета — вдох, на 4 — выдох.

Важно при выдохе не сжимать грудную клетку, а позволить ребрам медленно опускаться за счет расслабления межреберных мышц. Выполнить упражнение 5—7 раз.

Верхнее дыхание. Этот вид дыхания считается самым непродуктивным. Чаще всего это дыхание является непроизвольной реакцией на стрессовую ситуацию. При выполнении верхнего дыхания приходится прилагать больше усилий, чем при первых двух видах, а воздуха в легкие поступает меньше, так как диафрагма остается неподвижной.

Верхнее, или ключичное, дыхание допустимо только как стадия полного йоговского дыхания в сочетании с диафрагмальным и реберным дыханием.

Исходное положение — стоя. Для выполнения верхнего дыхания после обычного физиологического выдоха сделайте вдох через нос, чтобы грудная клетка немного поднялась вверх, а плечи отошли назад. Живот при этом самопроизвольно немного подтягивается. С выдохом опустите плечи вниз. Вдох и выдох краткие, без счета. Повторить упражнение 3—5 раз.

После того как вы освоите все три типа дыхательных движений, приступайте к освоению полного дыхания.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Исходное положение — стоя или сидя с прямой спиной. Выполните полный выдох и слегка подтяните живот. Затем медленно и постепенно выполните подряд все три типа дыхания: нижнее, среднее и верхнее на 8 ударов пульса.

Задержите дыхание на 4 удара. На выдохе, удерживая грудную клетку в приподнятом и расширенном состоянии, плавно, на 8 ударов пульса, подтяните живот. Затем в течение 6 ударов позвольте плавно опуститься ребрам и на 2 удара продолжите выдох с втягиванием живота.

После паузы в 1—2 секунды начинайте следующий цикл плавного дыхания. Выполните 7 полных циклов подряд.

При выполнении полного дыхания необходимо следить за тем, чтобы воздух входил в легкие и выходил из них через нос за счет работы дыхательных мышц. Не нужно втягивать воздух и стремиться вдохнуть его как можно больше. Известно, что, чем реже и медленнее дыхание, тем дольше живет человек.

В полном дыхании продолжительность выдоха всегда в два раза больше вдоха, а пауза после вдоха равна половине времени

вдоха. Таким образом, полное дыхание выполняется в ритме 2—1—4.

При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы продолжительность нижнего дыхания (т. е. дыхания животом) как при вдохе, так и при выдохе всегда занимала половину времени. Вторая половина вдоха или выдоха, когда остается осуществить среднее и верхнее дыхание, выполняется на четыре счета: три счета на среднее и один на верхнее дыхание (3:1).

Тем, кто только начинает заниматься предлагаемым вариантом дыхательных упражнений, необходимо установить свой оптимальный ритм. Обычно это 6—3—12 или 8—4—16. На вдохе не следует напрягать мышцы до предела; всегда нужно оставлять небольшой резерв.

Если ритм выбран правильно, то подряд свободно выполняются 7 циклов без изменения ритма, а после упражнения возникает состояние покоя. Появление толчков и остановок дыхания свидетельствует о перенапряжении.

На выдохе нельзя опускать голову. Все неработающие мышцы должны быть расслаблены. В начале практики можно выполнять упражнение перед зеркалом.

У начинающих с пониженным давлением и привыкших дышать только верхним, ключичным дыханием может возникать небольшое головокружение, которое можно снять с помощью упражнения «Березка», выполняемого сразу после дыхательных упражнений. Если эта поза не освоена, то можно просто поднять ноги вверх под прямым углом лежа на спине или с опорой ног о стену.

Какова практическая польза от выполнения данного упражнения? Установлено, что правильное дыхание предупреждает простудные заболевания, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Систематическое выполнение полного дыхания положительно сказывается на состоянии психики человека, по сути продлевает жизнь.

Люди, практикующие полное дыхание, становятся более спокойными, уравновешенными, уверенными в своих силах. Следует отметить, что это упражнение является первым подготовительным

этапом к управлению психической деятельностью, оно совершенно необходимо для освоения методики концентрации сознания, сосредоточения и техники медитации (но это тема отдельного разговора).

Выполнять полное дыхание необходимо каждый день не менее 7 циклов за один раз на пустой желудок. Внимание при этом должно быть сосредоточено на области солнечного сплетения, ведь именно там, согласно воззрениям индийских йогов, накапливается прана — живительная энергия, которую человек поглощает вместе с воздухом. При выдохе можно фиксировать внимание на процессе ухода болезни или отрицательных эмоций за пределы своего тела.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ТРЕНИРОВКЕ ОЧИСТИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Исходное положение — сидя, лежа, стоя, непосредственно после выполнения дыхательных упражнений или иного вида гимнастики. Сделать полный йоговский вдох. Выдох осуществляется сразу после вдоха, порционно, толчкообразными движениями диафрагмы, через рот, сложив губы, как при произнесении звука «о».

Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Можно представить себе, что при этом вам приходится задувать свечи, расположенные в ряд от большего размера к меньшему. Напрягаться нельзя! Эта разновидность дыхания должна вызывать эффект облегчения и успокоения.

Такое дыхание очищает кровь, изгоняет из легких застоявшийся воздух, успокаивает процесс дыхания и дает быстрый отдых после любой физической нагрузки. Можно использовать варианты этого упражнения, например вариант сверхочистительного дыхания.

Сверхочистительное дыхание. Перед выполнением сделать 7 циклов полного дыхания, затем 8 раз подряд осуществить очистительное дыхание. Губы при этом должны быть плотно сжаты. Перед выдохом необходимо увлажнить их языком и выдыхать мощно, толчками, с большим напряжением, прогоняя воздух через плотно сжатые губы.

Необходимо вытолкнуть весь воздух из грудной клетки, в случае необходимости помогая себе движениями плеч и

максимально сокращая грудные мышцы и подтягивая диафрагму. Это один цикл. Затем через 10—12 минут повторить цикл дважды. Это одна серия. В случае заболевания гриппом выполнить 3 серии в течение дня.

Сверхчистительное дыхание способствует излечению от гриппа, простуды, а также снижению высокой температуры тела. Оно применяется как профилактическое упражнение в период эпидемии гриппа.

Отмечен и психический эффект от выполнения этого упражнения: оно повышает уверенность в себе, избавляет от ипохондрии.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ТРЕНИРОВКЕ ОЧИСТИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ СО ЗВУКОМ «ХА»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд, пока удобно. В это время представить себе, что вы стоите на краю обрыва и держите в руках бумажный мешок с заботами, горестями, болезнями, усталостью и вообще всем тем, от чего вы хотите освободиться.

Немного опустите мешок и бросьте его вниз, в пропасть, скрестив затем расслабленные руки. При этом воздух выбрасывается из груди со звуком «ха» (стремиться специально произносить звук «ха» не следует, но воздух в груди также не нужно задерживать). Дать воздуху свободно выйти.

На паузе после выдоха руки должны висеть свободно, словно пустые рукава. Затем с медленным вдохом выпрямиться, подняв руки над головой, и со спокойным выдохом опустить отяжелевшие руки через стороны вниз. Выполнить упражнение один или несколько раз в зависимости от степени вашей усталости.

Практическая польза от выполнения этого упражнения в следующем: оно способствует снятию усталости и нервного напряжения, помогает быстро восстановить силы, дает ощущение освобождения от душевного груза и беспокойства.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ТРЕНИРОВКЕ СЕРДЕЧНОГО ДЫХАНИЯ

Этот вид дыхания помогает при сердечных недомоганиях. Исходное положение — лежа на спине. Расслабиться, затем

подобраться, ладони приложить к бокам, ноги соединить вместе. Лежать следует спокойно, без напряжения.

Со вдохом медленно поднять левую руку, перенести ее за голову и положить тыльную сторону ладони на пол, при этом конец вдоха должен совпадать с касанием ладонью пола.

Одновременно с поднятием руки вытянуть вперед левую пятку, не отрывая ноги от пола. В этом положении сделать паузу на 1—2 секунды, затем с выдохом вернуть руку и пятку в исходное положение и расслабиться.

Повторить те же движения правой рукой и ногой, а также обеими руками и ногами. Выполнить один цикл.

Дыхание при поднятии рук начинать не сразу, а спустя некоторое время. Координировать конец вдоха с опусканием руки (рук) на пол.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

- Исходное положение — стоя. На вдохе поднять руки через стороны вверх и задержать дыхание до 32 секунд. С медленным выдохом опустить руки и выполнить очистительное дыхание.
- Исходное положение — стоя. Руки перед собой. Вдох. На паузе отвести руки назад. Кулаки сжаты, мышцы рук напряжены. Повторить упражнение несколько раз. Выдох резкий, через рот. Затем выполнить очистительное дыхание.
- Исходное положение — стоя. На паузе после вдоха выполнять круги руками вперед, а затем назад. Выдох через рот. Выполнить очистительное дыхание.
- Исходное положение — стоя у стены на расстоянии вытянутых рук. На паузе после вдоха отжимание от стены (медленно) с сосредоточием на растяжении грудной клетки. Выдох через рот. В конце выполнить очистительное дыхание.
- Исходное положение — стоя, руки на бедрах. Вдох. На выдохе выполнить наклон вперед. Вернуться в исходное положение со вдохом. Повторить наклон, чередуя: назад, влево, вправо. Выдох медленный, через нос. Очистительное дыхание.
- Исходное положение — лежа на животе. Руки согнуты на уровне плеч. Вдох. На паузе медленно отжиматься от пола и опускаться. Резкий выдох через рот. Очистительное дыхание. Отдыхать лежа на животе, расслабившись. Это упражнение может с успехом применяться для повышения тонуса мышц груди у женщин.
- Исходное положение — стоя или сидя. Выполнить полное дыхание с прерывистым вдохом. Очистительное дыхание.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ ДЫХАНИЯ

Эти варианты дыхательных упражнений классической йоги предложены при различных заболеваниях, специально для терапевтических (т. е. лечебных) целей. Упражнения не только совершенно безвредны даже для людей, ослабленных болезнью, но и вызывают выраженный оздоравливающий эффект.

Специалисты в области йоги утверждают, что одна лишь правильно практикуемая дыхательная гимнастика способна ликвидировать свыше двадцати болезней, среди которых туберкулез, плеврит, пневмония, грипп, бронхиальная астма, вызванный различными причинами кашель, а также банальная простуда.

- ➔ Лечь на спину, пятки вместе, руки вдоль туловища. С медленным вдохом поднять руки, перевести их за голову и положить на пол. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение. Со вдохом поднять правую прямую ногу. С выдохом опустить. Затем те же действия выполнить левой ногой. Повторять это чередование в течение 5 минут.
- ➔ Сесть или встать с прямой спиной. Медленный вдох носом до полного наполнения легких. Затем медленный выдох через рот ровной струей. Продолжительность выполнения этого упражнения 2—3 минуты.
- ➔ Сесть с прямой спиной. Ровный, сильный и полный вдох через нос. Выдох также через нос, опустить подбородок к груди, выполняя «грудной замок». Со вдохом грудной замок медленно снимается. Выдох дольше вдоха. Выполнять 2—3 минуты.
- ➔ Сесть с прямой спиной. Полностью выдохнуть, опустив легкие. Втянуть живот без чрезмерного напряжения брюшных мышц. Удерживать положение до необходимости вдохнуть. Сделать вдох и расслабиться. Отдохнуть до нормализации дыхания, затем повторить. Выполнять упражнение 2—3 минуты.
- ➔ Лечь на спину и расслабиться. Положить обе ладони с переплетенными пальцами на пупок. Глубокий вдох с концентрацией внимания на том, что с воздухом в область пупка входит жизненная сила. Затем с медленным выдохом силой сознания посылать жизненную силу по всему телу, представляя при этом, что все шлаки выводятся из организма. Выполнять упражнение с соответствующей работой сознания в течение 3—4 минут.

- Сесть с прямой спиной. Полный вдох. Прерывистый выдох через губы, сжатые в виде птичьего клюва. Повторить упражнение 8—10 раз.
- Сесть свободно и прямо. Согнуть средний и указательный пальцы правой руки, приблизив их к ладони. Зажать большим пальцем правую ноздрю и сделать медленный полный вдох через левую ноздрю. Освободить правую ноздрю и, зажав безымянным пальцем и мизинцем левую, выдохнуть через правую ноздрю.
Затем вдыхать через правую ноздрю и выдыхать через левую. Следить за тем, чтобы выдох был дольше вдоха. Вдох через левую, выдох через правую; вдох через правую, выдох через левую. Эти 4 этапа составляют один цикл, который необходимо повторить не менее 10 раз за один прием.
- Встать прямо, ладони на груди, максимально отвести локти назад. Вдох медленный и глубокий с напряжением мышц рук и груди. Повторить 5—6 раз.
- Встать прямо, руки над головой. Медленно выдыхая, опустить руки и слегка наклонить туловище, чтобы ладони можно было положить на колени. Затем медленный вдох с выпрямленными и поднятыми руками. Перед новым повторением цикла отдохнуть несколько секунд. Повторить 6—8 раз.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»	4
ГЛАВА 2. ЕСТЕСТВЕННАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	7
ГЛАВА 3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА	
А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ	10
УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ	12
ГЛАВА 4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА К. П. БУТЕЙКО	23
ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ	
ПО Ю. И. ПЕРШИНУ	31
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	
ДЛЯ ШЕЙНО-ГОЛОВНОЙ ЗОНЫ	35
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ЗОНЫ	38
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ЗОНЫ	43
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЛОВОЙ ЗОНЫ	48
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОЖНОЙ ЗОНЫ	51
ГЛАВА 6. ЛЕЧЕБНАЯ ЙОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	54