

# **Правильное дыхание – основа жизни**



# **Правильное дыхание – основа жизни**

«Научная книга»

2013

Правильное дыхание – основа жизни / «Научная книга», 2013

В книге рассказывается о методиках правильного оздоровительного дыхания.

, 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Верхнее (ключичное) дыхание	7
Среднее (грудное и реберное, или межреберное) дыхание	8
Нижнее (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное) дыхание	9
Правила освоения полного дыхания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Составитель Аурика Луковкина**

## **Правильное дыхание – основа жизни**

### **Введение**

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

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

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

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

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

## Глава 1

### Йога о дыхании

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

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

- основную энергию «Ци» (поддерживающую организм и образующуюся из пищи);

- большую энергию «Цзин» (являющуюся главной энергией человека, обеспечивающей дыхание человека);

- духовную энергию «Шень» (дающую жизнь). В ведической культуре (древнеиндийских писаниях) им соответствуют:

- пищевая прана (отвечающая за физическое тело человека);

- дыхательная прана (поддерживающая праническое энергетическое тело человека);

- энергия – Кундалини (являющаяся источником всех видов энергий человеческого тела).

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

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

## **Верхнее (ключичное) дыхание**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## **Правила освоения полного дыхания**

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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