

Александр Шишонин

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА



ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ● **30 МИНУТ В ДЕНЬ**

КРЕПКИЙ СОН ● **СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ**

З Д О Р О В Ы Е Л Е Г К И Е

Александр Юрьевич Шишонин
Дыхательная гимнастика
доктора Шишонина
Серия «Азбука здоровья (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66362804

Дыхательная гимнастика доктора Шишонина / А. Шишонин: АСТ;

Москва; 2021

ISBN 978-5-17-144590-4

Аннотация

Авторский курс по дыхательной гимнастике от доктора Шишонина поможет победить гипертонию, бессонницу, научит контролировать чувство тревожности, снять стресс и управлять своим самочувствием. Задача этого курса – научить читателей правильному дыханию, чтобы с его помощью укрепить здоровье и улучшить качество жизни.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	5
Жизнь – это движение!	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Шишонин

Дыхательная гимнастика

доктора Шишони́на

© ООО «Базон», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

© Фотоматериалы предоставлены Shutterstock/

FOTODOM, 2021

Предисловие

Друзья,

после выхода брошюры с комплексом упражнений по шейной гимнастике поступило много положительных отзывов. Люди охотно и эмоционально рассказывали о своем выздоровлении, делились своими историями. Это меня очень порадовало и воодушевило.

Также поступило и много вопросов. Они вызваны тем, что люди, выполняющие рекомендации, которые приведены в брошюре, в большинстве получают необходимый клинический эффект, но, воодушевившись полученными результатами, они понимают, что им нужно дальнейшее укрепление организма. Основной вопрос: что еще нужно сделать, чтобы выздороветь до конца? Эти два фактора побудили меня подготовить вторую брошюру, посвященную дыхательной гимнастике, поскольку, как я уже говорил ранее, большой вклад в формирование гипертонии вносит дыхание.

Одна из причин такого влияния состоит в том, что центр сердечно-сосудистой регуляции и центр дыхательной регуляции в голове представляют собой единое целое. Так что если мы через кровоток шеи работаем только с сердечно-сосудистой регуляцией, но не подключаем работу с дыхательной регуляцией, то эффект может быть неполным.

В этой брошюре я даю инструмент, позволяющий до кон-

да победить и гипертонию, и многие другие заболевания. Вы узнаете секреты диафрагмального дыхания и самой диафрагмы, которую многие считают даже не органом, а просто перегородкой между грудной и брюшной полостью. На самом деле это интереснейший и очень важный орган, выполняющий жизненно важную функцию. Цель этой брошюры состоит в том, чтобы привлечь внимание людей к дыханию и дыхательным упражнениям, научить правильно дышать.

Дыхательные практики в свое время были популярны, но, к сожалению, эта популярность ушла, и сейчас внимание переключилось на другие вещи. А начинать надо как раз с правильного дыхания, т. к. это, с одной стороны, процесс естественный и даже автоматический, а с другой – это та часть функций нашего организма, на которую мы можем непосредственно влиять и получать через нее из атмосферы здоровье.

Дыхательными упражнениями не нужно заниматься часами, достаточно будет отвести для этого полчаса в день. Но для того, чтобы эта практика оказалась эффективной, вам нужно будет усвоить все теоретические знания и перенести их в практическую плоскость. Вот тогда вы будете правильно насыщать свой организм здоровьем!

Жизнь – это движение!

Движение – это основной фактор жизнедеятельности любого организма. Аристотель сказал: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение». При внешней простоте фразы она имеет более глубокий смысл. На самом деле природа так устроена, что все происходящее вокруг – это движение. Даже то, что мы называем временем, в действительности представляет собой большие объемы движения. Сменяемость сезонов, дня и ночи на самом деле говорит только о том, что Земля движется. То же самое можно сказать и об организме.

Движение вещества, например, ведет к изменению внешнего облика человека, внутри которого происходит постоянное движение клеток. Кровь течет по сосудам. Кровь – это жидкий «орган», и его клетки постоянно перемещаются внутри других органов и между ними. И вообще ни одна клетка в организме «не сидит на месте» – они непрерывно движутся относительно друг друга, хотя многие из них делают это совместно, как единое целое. Скорость движения клеток бывает разной. Одни перемещаются довольно медленно – например, в костях. В каких-то других органах клеточное движение происходит со средней скоростью, как, например, в печени и селезенке. Гораздо быстрее клетки перемещаются в кишечнике, где эпителий обновляется чуть ли не каждые сутки. Быстрее всего обновляются клетки крови.

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.