



Людмила Мартынова

**Все о рыдающем дыхании.
Здоровье, долголетие,
стройность, красота. Более 100
рекомендаций на разные случаи**

«Издательство АСТ»

Мартынова Л.

Все о рыдающем дыхании. Здоровье, долголетие, стройность, красота. Более 100 рекомендаций на разные случаи /
Л. Мартынова — «Издательство АСТ»,

Самое простое и полезное лекарство сокрыто внутри нас. Эта книга – рассказ именно о таком средстве. Человек, написавший ее, смог избавиться от тяжелого недуга без изнурительного и дорогого лечения, без ежедневных гимнастик, диет и таблеток. Только при помощи простого механизма, данного от рождения абсолютно всем – механизма рыдающего дыхания. Дышать правильно – это все, что вам нужно, чтобы привести в порядок свое здоровье. В книге даны теория и практика рыдающего дыхания, а также советы и рекомендации по лечению разных недугов при помощи этого уникального метода. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Здоровье без усилий	5
Почему возникла эта книга	7
Важно!	10
Естественное дыхание – основа здорового образа жизни	11
Почему появляется болезнь	11
Дыхание с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины	12
Строение дыхательной системы	13
Кислород и углекислый газ: два равноценных компонента дыхания	14
Виды дыхания	15
Как мы дышим?	17
Что такое правильное дыхание	19
Техники правильного дыхания	21
Рыдающее дыхание Юрия Вилунаса	27
Юрий Вилунас: непростой путь к здоровью	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Людмила Мартынова

Все о рыдающем дыхании. Здоровье, долголетие, стройность, красота. Более 100 рекомендаций на разные случаи

Здоровье без усилий

Мудрость заключается в том, чтобы познавать все то, что создано Природой.
Гиппократ

Нелегко найти свой путь к здоровью. Кто-то доверяет только традиционной медицине и закупается дорогостоящими лекарствами. Другой пользуется советами народной или нетрадиционной медицины – лечится травами, уринотерапией, моржеванием и еще Бог весть чем, при этом совершенно забывая о том, что народная медицина – не значит медицина без противопоказаний или побочных эффектов. В результате и там и там – масса потраченного времени или денег, а положительного результата нет.

Между тем поддержание здоровья вовсе не требует усилий. Иногда можно самостоятельно исправить нарушенное равновесие. Источник здоровья, молодости и долголетия заложен в каждом человеке – главное суметь его открыть.

* * *

В этом я убедилась на собственном опыте. В раннем детстве врачи поставили неутешительный диагноз – астма. Те, кто сталкивался с этой проблемой, знают не понаслышке какой это кошмар. Постоянные приступы удушья и аллергические реакции, ни шагу без лекарств, и никакой физической нагрузки. И в этом щадящее-затхлом режиме я прожила целых 30 лет. Конечно, я не сидела, сложа руки. Перепробовала все – от всевозможных таблеток и процедур, до голодания, того самого моржевания, трав и прочих народных методов. Практиковала, конечно же и дыхательные методики. К слову сказать, некоторые мне действительно приносили облегчение, но через определенное время приступы опять повторялись. Так продолжалось до тех пор, пока я, наконец, не столкнулась с методикой Юрия Вилунаса. Сначала рекомендации вызвали удивление и недоверие. Слишком уж все просто и примитивно. Но, несмотря на все сомнения, я решила попробовать. Тем более, что на освоение метода, в самом деле, требовалось минимум времени и усилий. «Почему бы и нет» – сказала я себе.

Вот уже 15 лет я живу без астмы. А также и без других болячек, которые когда-то меня донимали. И чувствую себя прекрасно, и выгляжу на 10 лет моложе. Могу с гордостью сказать о себе: я здоровая, молодая, стройная и красивая женщина. При этом я не провожу часы в спортзалах, не изнуряю себя диетами, не трачу деньги на косметологов и модных врачей. Я просто живу и дышу. Потому что методика Юрия Вилунаса – это **здоровье и красота без усилий**. Она основана на естественных механизмах, которые в нас уже есть, задуманы природой специально для поддержания здоровья и бодрости духа. Именно эти механизмы позволяют справиться со многими хроническими заболеваниями без лекарств или дорогостоящих процедур. Бронхиальная астма, сахарный диабет, язвенная болезнь, сердечно-сосудистые нарушения и многие проблемы отступают перед самой Природой.

Рыдающее дыхание – это естественно, а поэтому просто.

*Вилунас Юрий Георгиевич – выпускник Ленинградского Государственного университета, кандидат исторических наук, академик Международной академии «Информация, связь, управление в технике, природе, обществе». Медициной историк заинтересовался неслучайно. В 40 лет вдруг возникло тяжелейшее заболевание сахарный диабет, за которым последовали ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз... Потеряв всякую надежду на помощь врачей, Вилунас решил самостоятельно заняться проблемами здоровья. Он разработал целую методику естественной медицины, в основе которой лежат природные механизмы оздоровления организма. Благодаря естественному дыханию, питанию, естественному движению, ночному отдыху, естественному чередованию физического и умственного труда, самомассажу, **оказалось возможным преодолеть многие заболевания без лекарств.** С помощью своей методики Вилунас полностью избавился от сахарного диабета и от ряда других болезней. Сегодня кандидат исторических наук является автором многочисленных публикаций по проблемам здоровья, одобренных и рекомендуемых специалистами традиционной медицины.*

Естественную методику Вилунаса проверили и поддержали тысячи людей, поэтому я с уверенностью могу сказать, что в настоящий момент она является одной из самых авторитетных среди нетрадиционных методов оздоровления. Наиболее действенным и сильным механизмом в естественной системе Юрия Георгиевича является рыдающее дыхание. Результаты его применения по-настоящему удивляют и восхищают. Рассказать о нем как можно большему числу людей, я считаю просто необходимым.

Почему возникла эта книга

Эта книга – мой путь к выздоровлению: шаг за шагом, упражнение за упражнением. Как вы уже поняли, эта книга посвящена самой главной методике Ю. Г. Вилунаса – рыдающему дыханию. Именно с него началось мое знакомство с системой оздоровления.

Что я предлагаю вам

Здесь я перелагаю вам свой взгляд на метод рыдающего дыхания Юрия Вилунаса. Конечно, вы можете просто купить книгу этого автора и, полностью следуя его указаниям, оттачивать технику.¹ Но дело в том, что человеку, который впервые сталкивается с рыдающим дыханием, порой очень сложно разобраться во всех тонкостях методики. На моем пути были и ошибки, и неудачи, и разочарования. Но я с ними справилась. Поэтому если вам интересно не как автор методики, который ее изобрел и знает все нюансы, а простой человек прошел по пути выздоровления – эта книга для вас.

Но самое главное – я предлагаю вам свой взгляд не только на рыдающее дыхание, но и на дыхательные практики вообще. Думаю, не всегда правильно заикливаться на чем-то одном. Я перепробовала немало дыхательных техник и убедилась, что их сочетание в борьбе со многими заболеваниями дает удивительный результат.

Все свои наблюдения я отразила в *таблице «Комплексное лечение и профилактика заболеваний дыхательными техниками» (см. таблицу)*. С помощью нее вы быстро сориентируетесь, какие техники использовать в сочетании с рыдающим дыханием при лечении конкретного заболевания. Если среди перечисленных недугов в таблице, вы не встретите своей проблемы, не отчаивайтесь. Вы можете попробовать любые подходящие вам по показаниям дыхательные техники в комплексе с рыдающим дыханием и найти оптимальный и наиболее эффективный для себя вариант. Все предлагаемые мной методики прекрасно сочетаются друг с другом и оказывают оздоравливающее действие на весь организм.

Мой метод тренировок

Если вы хотите добиться положительных результатов в лечении или профилактике заболеваний, спешить не стоит. Для начала я рекомендую подробно изучить всю теорию и подобрать подходящий именно вам комплекс дыхательных техник (в этом вам поможет таблица). При выборе методики обязательно обращайтесь к ее противопоказаниям. Лучше всего проконсультироваться с врачом.

Когда теория будет полностью усвоена, приступайте к практике. В первую очередь хорошо освоите технику рыдающего дыхания. Через месяц практики подключайте вторую (и/или третью) технику. Вы можете разработать свою индивидуальную последовательность занятий. Например, 10–30 минут ежедневно уделять рыдающему дыханию и несколько раз в неделю подключать дополнительную практику. Постепенно дыхательные нагрузки можно увеличивать. При этом следует отслеживать свое самочувствие и прислушиваться к своему организму. Когда появятся признаки выздоровления, нагрузки можно будет снизить, но не прекращать

¹ Я прочла несколько книг Юрия Вилунаса: Сахарный диабет излечим СПб., «Питер», 2005; Естественная медицина СПб., «Невский проспект», 2002; Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств. СПб., «Питер», 2008; Рыдающее дыхание для оздоровления, похудения и омоложения. СПб., «Питер», 2009; Практический курс самоисцеления по методике Юрия Вилунаса. СПб., «Питер», 2010.

полностью. Я рекомендую обращаться к комплексу и после того, как болезнь отступит, чтобы все время поддерживать себя в хорошей форме.

Что вам даст мой метод

Комплексный подход, который я предлагаю, позволяет намного эффективнее и быстрее справиться с конкретным заболеванием и оздоровить весь организм. Там, где будет недостаточно одной техники, на помощь придет другая. Ведь каждая дыхательная практика имеет свою изюминку, каждая целенаправленно влияет на отдельные органы и оказывает свое лечебное действие. А в сочетании с методикой Вилунаса любая дыхательная техника восстанавливает работу всех систем, нормализует обменные процессы, повышает защитные силы организма, оказывает профилактическое действие в борьбе с различными болезнями. Более того, благодаря различным практикам мы учимся дышать правильно. А это значит, что перестраивается, развивается и укрепляется вся наша дыхательная система. Иными словами, комплексный подход является залогом здоровья, красоты, молодости и долголетия любого успешно освоившего его человека.

Я начну с теории. Почему?

Но начну свой труд с другого: с того как устроена наша дыхательная система, какие есть виды дыхания, как мы дышим, что происходит в нашем организме в моменты вдоха и выдоха с точки зрения традиционной медицины, какие существуют распространенные ошибки в понимании правильного дыхания. Мне кажется, без этих знаний полностью овладеть системой Вилунаса не получится. А чтобы вы не отмахнулись от первой части моей книги, как от ненужной, расскажу такую историю.

Когда я узнала о методике Вилунаса, то подумала, что все просто и сразу решила перейти к практике, не вдаваясь в теорию. Честно говоря, я не очень-то и вдумывалась, почему нужно делать именно так, а не иначе. Просто выполняла все упражнения по шаблону, описанному автором. Наверное, именно поэтому сначала рыдающее дыхание меня совсем не впечатлило. Положительного результата я не наблюдала и решила, что методика Вилунаса – ерунда. Я забросила занятия и даже не думала, что когда-нибудь еще к ним вернусь. Но как-то мне случайно мне попала на глаза статья о механизме дыхания. Она была написано очень просто и образно. Я заинтересовалась и прочла все очень внимательно и вдруг поняла, в чем эффективность рыдающего дыхания. Сразу стало очевидно, что к занятиям я отнеслась формально, не поняла сути дыхания, поэтому не было и результата. Ведь рыдающее дыхание – не просто комплекс механических упражнений. К нему нужно подходить осознанно, прислушиваться к своему организму. Только тогда оно становится простым и понятным, и только тогда начинает работать.

Поэтому настойчиво советую вам не спешить, и сперва познакомится с первой частью книги. Ну а затем перейдем к самому интересному – описанию «рыдающего дыхания» и его применению на практике.

Рыдающее дыхание и не только

Освоив рыдающее дыхание, я захотела идти дальше. Ведь у автора есть и целая система оздоровления, названная им **естественной медициной**.

Как известно, любое заболевание требует комплексного лечения. Так и в случае с методикой Вилунаса: чтобы достигнуть не просто положительного, а превосходного результата с

помощью рыдающего дыхания, необходимо использовать его в сочетании с другими компонентами оздоровительной системы. Я убедилась в этом на собственном опыте. Именно вторая часть моей книги будет посвящена основам естественной медицины Юрия Вилунаса. Вы узнаете, какие еще правила вам нужно соблюдать, чтобы вернуть молодость и здоровье.

Важно!

Распорядиться информацией, которую вы получите после прочтения этой книги, можно по-разному. Но не бросайтесь, пожалуйста, «в омут с головой». Помните, любое, даже самое безобидное с вашей точки зрения, вмешательство в организм, которое проводится без должной подготовки, может стать причиной серьезного стресса или болезни.

Перед началом практического применения любой методики альтернативного лечения обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Естественное дыхание – основа здорового образа жизни

Почему появляется болезнь

Из книги в книгу мелькает информация: «Человек должен и может жить до 120–150 лет. Этот возраст заложен природой». Но лишь единицам удается дожить до преклонной старости и при этом сохранить силы и здоровье. Большинство людей достигает 60–70 лет и приходит к этому рубежу с целым букетом различных заболеваний.

Что мешает нам быть здоровыми хотя до 50–60 лет?

С первых минут появления на свет человек подвергается воздействию различных раздражителей. Организм готов к ним, он обладает удивительными способностями приспосабливаться к очень разным условиям: жара или холод, полный покой или активные действия. Но лишь при условии, что мы ему не мешаем, доверяем. Иначе организм перестает справляться с проблемами и подает сигнал бедствия – болеет. И мы его лечим. Не важно чем – таблетками травами или голоданием. Иногда проблема отступает, но вскоре возникает новая. Почему? Потому что прежде чем лечить, надо задуматься о сути болезни, о том, зачем она нам дана. Ответ на этот вопрос вы можете дать уже сейчас, прочитав всего один абзац этой главы: болезнь – это показатель того, что мы что-то делаем неправильно – мешаем организму. И чаще всего мы мешаем ему правильно дышать.

Дыхание с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины

С дыхания начинается жизнь. Первое действие ребенка, появившегося на свет – это глубокий глоток воздуха. От дыхания зависит функционирование наших органов и систем. Красота, молодость и долголетие напрямую связаны с нашими дыхательными процессами. Они регулируют нашу физическую и умственную активность. От дыхания зависят также наши мысли и эмоции, настроение и даже проявление творческих способностей. Дыхание является отражением нашего внутреннего состояния и взаимодействия с окружающим миром. Каждый вдох и выдох формирует человека. Но в то же время это настолько естественный механизм, что мы не обращаем на него никакого внимания.

Как правило, мы не задумываемся, как дышим и чем дышим. И напрасно. С одной стороны, дыхание – это физиологический процесс, во время которого происходит естественный газообмен в организме. Но с другой стороны, дыхание – это такой же важный источник получения энергии, как и питание. Во время вдоха вместе с кислородом поступают жизненные силы. На выдохе организм освобождается не только от углекислого газа, но и от негативной энергии и напряжения.

Дыхание – это полуавтономная функция. То есть мы вроде как не задумываемся над тем как вдохнуть или выдохнуть, но при желании можем сознательно контролировать дыхание, в отличие от сердцебиения.

Вернемся к началу главы и постараемся ответить – как же, нарушая естественный процесс дыхания, человек мешает организму пополнять запас энергии и очищаться – вспомним, что представляет собой дыхательная система и как она работает.

Строение дыхательной системы

Дыхание – это результат сложной работы целой системы органов.

Центральным органом дыхательной системы являются легкие. Они состоят из мельчайших пузырьков (альвеол), окружающих бронхиолы. Их насчитывается около 700 млн. К альвеолам через легочные артерии поступает венозная кровь, а через дыхательные пути – атмосферный воздух.

Главная функция легких – газообмен. Газообмен – это перемещение газов и изменение их состава внутри организма. В ходе газообмена из потребляемых газовых смесей забирается кислород и выделяется углекислый газ, различные газовые примеси, инертный азот и пары воды.

В дыхательную систему также входят **полости носа и рта, глотка, гортань, трахея и бронхи.**

Сначала воздух попадает в полость носа и носоглотку. Они неподвижны. Их форма не случайна: носоглотка создана так, чтобы усиливать звук нашего голоса, придавать ему тембр и звучность.

Далее воздух проходит в глотку, где пересекаются дыхательные и пищеварительные пути, а затем в трахею, где оседает пыль и чужеродные частицы, которые могут попасть в организм. Кроме того, функция трахеи состоит в увлажнении воздуха. Из нее воздушный поток проходит в бронхи.

Бронхи представляют собой трубки, образующиеся при раздвоении трахеи. Они оканчиваются бронхиолами, находящимися в легких. Задача бронхиол заключается в распределении кислорода. До легких воздух доходит уже нагретым, очищенным от основного количества механических примесей и увлажненным.

Дыхательные движения осуществляются диафрагмой (она отделяет легкие от брюшной полости) и межреберной мускулатурой. При вдохе мышцы поднимают грудную клетку, диафрагма сокращается и уплотняется. Вследствие этого процесса объем легких увеличивается, и воздух проникает в легкие. Процесс напоминает работу обычного насоса. При выдохе межреберные мышцы расслабляются, диафрагма поднимается вверх и воздух выталкивается из организма.

Кислород и углекислый газ: два равноценных компонента дыхания

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма.

У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия: соотношение углекислого газа и кислорода составляет пропорцию 3:1.

Углекислый газ и кислород

Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород:

- давление углекислого газа влияет на кору головного мозга, дыхательный и сосудодвигательный центры;
- углекислый газ обеспечивает тонус и определенную степень готовности к деятельности различных отделов центральной нервной системы;
- отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей;
- опосредованно влияет на активность ферментов и скорость почти всех биохимических реакций организма.

Кислород же служит только энергетическим материалом, и его регулирующие функции ограничены.

Виды дыхания

В спокойном состоянии человек обычно вдыхает и выдыхает по 400–500 мл газовой смеси. Хотя максимальный объем выдоха после самого глубоко вдоха достигает в среднем 3500 мл. Этот показатель называется жизненной емкостью легких.

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

Брюшное дыхание осуществляется при помощи сокращения диафрагмы и мышц брюшной полости при относительном покое стенок грудной клетки. При вдохе плечи опускаются, грудные мышцы ослабевают, диафрагма сокращается и опускается. Это увеличивает отрицательное давление в грудной полости, и заполняется воздухом нижняя часть легких. При этом повышается внутрибрюшное давление и выпячивается живот. Во время выдоха диафрагма расслабляется, поднимается, брюшная стенка возвращается в исходное положение.

Зачем нужно

Во время диафрагмального дыхания осуществляется массаж внутренних органов. Чаще всего такое дыхание встречается у мужчин. Оно также возникает, когда человек отдыхает, как правило, во время сна.

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

Зачем нужно

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

Верхнее грудное дыхание происходит за счет работы мускулатуры ключиц. При вдохе ключицы и плечи поднимаются, и в легкие поступает воздух. При этом приходится прилагать много усилий, т. к. частота вдохов и выдохов увеличивается, а поступление кислорода оказывается незначительным. Такое дыхание можно преднамеренно вызвать, если втянуть живот. В верхнем грудном дыхании участвует только незначительная часть легких и газообмен происходит неполноценно. В результате воздух как следует не очищается и не согревается.

Зачем нужно

К этому типу дыхания прибегают женщины во время родов.

Смешанное или полное дыхание приводит в движение весь дыхательный аппарат. При этом человека работают все виды мускулатуры, и диафрагма, и полностью вентилируются легкие.

Зачем нужно

Такое дыхание удаляет шлаки, стимулирует обмен веществ, обновляет организм.

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

Поверхностно дышат только маленькие дети. Чем старше становится ребенок, тем меньше вдохов за минуту он совершает. Дыхание взрослого человека приобретает глубокий характер. Во время глубокого дыхания частота замедляется, легкие максимально наполняются воздухом. Объем вдоха при этом превышает допустимую норму.

Но является ли такое дыхание благотворным для нашего здоровья? **И какой вообще тип дыхания является наилучшим?**

Как мы дышим?

С детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Считается, что чем больше кислорода попадет в наш организм, тем лучше «напитаются» наши внутренние органы и тем дольше они останутся здоровыми.

Но, оказывается, глубокое дыхание может возникать у нас и непроизвольно по следующим причинам:

- переедание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- принятие лекарств, особенно антибиотиков, эфедрина, адреналина, кардиамин;
- гиподинамия (низкая физическая активность);
- постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- перегревание;
- запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- нервно-психическое напряжение;
- азартные игры;
- курение;
- алкоголь.

Как ни парадоксально, но еще в 1871 г. голландский врач Де Коста доказал, что глубокое дыхание вредно для нашего здоровья!

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

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

Поэтому представление о том, что глубокое дыхание максимально полно обогащает организм кислородом, является ошибочным.

Для нормального функционирования организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию.

От глубокого дыхания через 1–3 минуты:

- происходит снижение давления или гипотония;
- появляются отеки, мешки под глазами;
- нарушается работа щитовидной железы;
- увеличивается концентрация холестерина вне зависимости от питания.

Причина бессонницы!

Кроме того, наукой установлена тесная взаимосвязь между дыханием и тонусом нервной системы. Очевидно, что глубокое дыхание максимально полно выводит углекислый газ. Но приносит ли это пользу для организма? Наблюдения показали, что углекислота является снотворным, успокаивающим и, даже, наркотическим веществом. Поэтому ее уменьшение в нервных клетках приводит к их возбуждению. В результате появляются такие симптомы как бессонница, раздражительность, ухудшение памяти, и как следствие, астма, гипертония, инфаркты, инсульты и т. д. Кроме того, уменьшение углекислого газа в крови приводит к понижению

уровня pH. В итоге среда в организме сдвигается в щелочную сторону, что нарушает активность ферментов и витаминов и неизбежно ведет к неправильному обмену веществ, ослаблению иммунитета, аллергическим реакциям.

Как же поддержать оптимальный баланс глубины дыхания, баланс между кислородом и углекислым газом, чтобы не навредить организму?

Что такое правильное дыхание

Большинство людей уверены, что они дышат правильно. Ну а что, казалось бы, здесь сложного. Но в большинстве случаев мы ограничиваемся поверхностным дыханием, или наоборот, делаем упор на глубокое. И то и другое отклоняется от природной нормы. Только когда начинаются проблемы со здоровьем, мы вспоминаем о своем дыхании.

Правильное дыхание предполагает использовать весь объем своих легких и предоставлять в распоряжение организма достаточное количество кислорода и углекислого газа.

Фазы правильного дыхания

Правильное, оздоравливающее дыхание человека состоит из трех фаз:

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

Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания. Выдох составляет около одной секунды, затем следует пауза – около полутора секунд, и возврат дыхания (вдох) – около секунды. Временное соотношение может изменяться в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. Трехфазное дыхание предусмотрено законами природы. И могу вас уверить оно является наиболее оптимальным и эффективным. Кстати говоря, именно во сне здоровый человек дышит максимально правильно, т. к. дыхание сознательно не контролируется, **потому что во сне управление этим процессом целиком передается дыхательному центру.**

Трехфазное дыхание представляет собой цикл, который у нетренированного человека повторяется в среднем 16 раз в минуту, а у тренированного – примерно 8-10 раз в минуту.

Правильное дыхание облегчает работу сердца, усиливает дыхательные движения грудной клетки и диафрагмы и стимулируют внесердечный механизм кровообращения. Оно укрепляет сразу все органы человеческого тела, связанные с дыханием (голосовой аппарат, легкие и диафрагму). Благодаря правильному дыханию восстанавливается нормальная деятельность нервной системы, увеличивается жизненная емкость легких, кровь и ткани активно насыщаются кислородом, что влияет на значительное улучшение общего состояния и работоспособности.

Проследите за своим дыханием

Для того чтобы определить ритм правильного дыхания, необходимо сесть на стул в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять тело.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Проследите за ним, но не пытайтесь сознательно вмешиваться в процесс. Вашей задачей является проследить за последовательностью заполнения и освобождения легких:

- сначала плавно наполните воздухом нижнюю часть легких так, чтобы живот выдвинулся вперед, диафрагма опустилась вниз, затем среднюю (при этом поднимутся ребра и грудь), и наконец верхнюю (при этом должны подняться ключицы, а живот подтянуться к позвоночнику);
- во время выдоха у вас должен втянуться живот, подняться диафрагма, а затем опуститься грудь и плечи;
- движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения;
- повторите 3 раза;

- на четвертом вдохе задержите дыхание и засекайте время в секундах;
- сделайте выдох и снова зафиксируйте время, в течение которого вы можете обходиться без поступления воздуха в легкие;
- сравните полученные результаты.

В большинстве случаев продолжительность вдоха и выдоха будет различной. У кого-то слишком короткий вдох, а у кого-то – выдох. При правильном дыхании продолжительность вдоха и выдоха должны совпадать. Если у вас есть разница между вдохом и выдохом, настало время серьезно взяться за свое здоровье. Как только вы овладеете техникой правильного дыхания, оно станет для вас первоочередной потребностью и привычкой.

Техники правильного дыхания

О том, что такое правильное дыхание люди задумывались издавна. Первые сведения по этому вопросу датируются VI веком до нашей эры. Старейшие изречения о методе правильного дыхания высечены на камне: «При дыхании нужно поступать следующим образом: задержать дыхание, оно накапливается, если накопилось, распространяется дальше, если распространяется дальше, то спускается вниз, становится спокойным, если становится спокойным, то укрепляется. Если выпустить, то оно растет, когда выросло, нужно снова сжать. Если его сжать, оно достигнет макушки головы. Там оно давит на голову, давит вниз».

Народы Востока придавали дыхательным упражнениям философский смысл. Дыхание должно было управлять энергией человека, существовать в гармонии с чувствами и мыслями.

В европейской философии и медицине утверждалась связь дыхания души, здоровья и жизни. Научно-техническая революция позволила осознать, что дыхание оказывает существенное влияние на все основные функции и процессы организма. Благодаря ему можно заниматься профилактикой заболеваний.

Исследования XX в. в области дыхания привели к созданию ряда методик правильного дыхания. Первоначально эти методики использовались при заболеваниях органов дыхания, а также в профессиональной подготовке певцов, дикторов, учителей и спортсменов.

И лишь во второй половине XX в. разработка дыхательной гимнастики нашла широкое применение как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине.

Существует множество техник, которые нормализуют дыхание, делают его правильным. Среди них:

- йога;
- восточная дыхательная гимнастика тайцзи цигун;
- техника дыхательной гимнастики бодифлекс;
- гипервентиляционная техника дыхания;
- метод трехфазного дыхания Л. Кофлера – Лобановой-Лукьяновой;
- парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;
- метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко.

Какой же выбрать, подумаете вы? И насколько он будет безопасным? Скажу откровенно, все эти методики чудесно сочетаются друг с другом и каждый может найти оптимальную только для него дыхательную гимнастику. В таблице ниже вы сможете подобрать дыхательные техники исходя из состояния здоровья. Описания всех упомянутых техник вы найдете в этой книге. Некоторые из них я испробовала на собственном опыте и добилась существенных сдвигов в состоянии здоровья. Но, конечно, самое большое открытие я сделала для себя пять лет назад, когда нашла описание метода рыдающего дыхания Юрия Вилунаса. Ничего проще и естественнее придумать нельзя!

Любая из дыхательных техник требует усилий и времени на освоение и выполнение упражнений. Вы не сможете дышать по-йоговски, идя на работу или с работы, моя полы или готовя обед. Может быть, поэтому и результаты от применения всех перечисленных дыха-

тельных гимнастик не столь впечатляющи. Пока болит – занимаюсь, чуть отпустила – начал ленится. Так уж устроен человек. Но метод Вилунаса смог победить даже человеческую лень.

Комплексное лечение и профилактика заболеваний дыхательными техниками

Забо- лева- ния	Дыхательная техника, в дополнение к рыдающему дыханию	Этот метод:
Бронхиальная астма	Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко	Восстанавливает баланс кисло- рода и углекислого газа в орга- низме, снимает приступы удушья, нормализует работу бронхов, активизирует иммун- ную систему.
Головная боль, мигрень	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельни- ковой	Восполняет дефицит кислорода в организме, нормализует кровообращение, способствует питанию клеток головного мозга, выведению токсинов из органов и тканей.
	Гипервентиля- ционная техни- ка дыхания	Обеспечивает максимальную вентиляцию легких, оказывает профилактическое действие от головных болей.

Бронхиальная астма	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Развивает мышечную систему дыхательного аппарата и грудной клетки, способствует максимальной вентиляции всего объема легких, предотвращает приступы астмы.
Сахарный диабет	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Восстанавливает работу поджелудочной железы и уровень сахара в крови, нормализует обмен веществ, улучшает самочувствие.
Сердечно-сосудистые заболевания	Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко	Устраняет сердечно-сосудистую недостаточность, восстанавливает правильный газообмен, нормализует кровообращение.
	Дыхательная гимнастика тайцзы цигун	Уменьшает нагрузку на сердце, массирует органы брюшной полости, восстанавливает подвижность диафрагмы, наполняет жизненной силой и энергией.
Гипертония	Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко	Улучшает кровоток, поддерживает баланс кислорода и углекислого газа в организме, нормализует давление крови на стенки сосудов.
	Дыхательная гимнастика тайцзы цигун	Приводит организм в тонус, повышает эластичность и упругость кровеносных сосудов.

Анемия	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Нормализует процесс газообмена, а следовательно, способствует поступлению питательных веществ ко всем органам и тканям, повышает уровень гемоглобина в крови.
	Гипервентиляционная техника дыхания	Обеспечивает максимальную вентиляцию легких, оказывает тонизирующее действие на организм, повышает работоспособность, оказывает профилактическое действие против анемии.
Желудочно-кишечные заболевания	Дыхательная гимнастика тайцзы цигун	Улучшает кровообращение, способствует снабжению каждой клетки организма необходимым питанием, а следовательно, стимулирует естественное самоустранение желудочно-кишечных нарушений.
Ожирение	Дыхательная гимнастика тайцзы цигун	Восстанавливает баланс кислорода и углекислого газа в крови, способствует естественному самоочищению организма.

Ожирение	Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Развивает и укрепляет дыхательную систему, нормализует обмен веществ.
	Дыхательная гимнастика бодифлекс	Сжигает жировые отложения, тонизирует всю мышечную ткань, укрепляет брюшной пресс и массирует внутренние органы, улучшает самочувствие.
Простудные заболевания	Метод трехфазного дыхания	Тренирует диафрагмальные мышцы, следовательно, способствует переходу организма на правильное дыхание, повышает иммунитет, облегчает выздоровление, служит для профилактики ОРЗ.
Бронхит и пневмония	Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко	Укрепляет сердечно-сосудистую систему, устраняет нарушения в работе желез внутренней секреции, нормализует функционирование бронхов, повышает иммунитет.
	Метод трехфазного дыхания	Восстанавливает защитные силы организма, способствует очищению бронхов и легких от слизи, предупреждает осложнения бронхита и пневмонии.

Психоэмоциональные расстройства	Дыхательная гимнастика бодифлекс	Снимает эмоциональное напряжение, восполняет недостаток энергии, поддерживает работу нервной системы.
	Йога	Восстанавливает психическое равновесие, помогает преодолеть депрессию, справиться с негативными эмоциями, избежать нервного истощения, устраняет беспричинные страхи, беспокойство.
	Гипервентиляционная техника дыхания	Повышает работоспособность, улучшает настроение, позволяет преодолеть стрессы, нормализует психоэмоциональное состояние.
Синдром хронической усталости	Йога	Избавляет от бессонницы, помогает преодолеть вялость, апатию, плохое самочувствие, снимает усталость, повышает внимание.
	Дыхательная гимнастика тайцзы цигун	Устраняет недомогания, позволяет справиться с общей слабостью организма, нормализует процессы возбуждения и торможения нервной системы.
	Дыхательная гимнастика бодифлекс	Заряжает энергией, снимает физическую и психическую усталость, повышает работоспособность.

Рыдающее дыхание Юрия Вилунаса

Метод Юрия Вилунаса, а правильнее сказать, система естественной медицины Юрия Вилунаса, относится к категории тех методов оздоровления, которые производят в нашем сознании настоящий переворот.

Мы все живем так, как привыкли: дышим, едим, спим, бодем. И почти никому из нас не приходит в голову, что мы всегда находимся в шаге от великих открытий.

Как совершаются открытия? Кто-то скажет, что путем долгих и упорных научных изысканий, кропотливой работы и постоянного самосовершенствования. Это, безусловно, верно. Бывает и так, что спасительная мысль приходит к нам по воле случая (достаточно вспомнить пресловутое яблоко, давшее жизнь закону всемирного тяготения), но даже Его Величество Случай приходит только к тому, кто, несмотря на боль и отчаяние, анализирует, исследует, ставит эксперименты. Случай приходит к тому, кто может выйти за рамки общепринятого, казалось бы, понятного и логичного.

Юрий Вилунас: непростой путь к здоровью

С детства Юрий Георгиевич Вилунас страдал сахарным диабетом. Однако в его жизни почетное место занимала физкультура и здоровый образ жизни. Физические упражнения помогали снижать сахар и приводили в норму обмен веществ. Но диабет, как известно, болезнь коварная, он не исчез, а лишь ждал своего часа, потихоньку, незаметно ведя разрушительные действия в организме. В возрасте 40 лет Ю. Г. Вилунас оказался в больнице в предынфарктном состоянии. Врачи посоветовали уменьшить физические нагрузки, отказаться от бега. Но щадящий режим постепенно превращал его в инвалида: он уже не мог быстро ходить, был вынужден каждый день принимать лекарства от болей в сердце.

Юрий Георгиевич не бросил бег и гимнастику. Но организм был ослаблен болезнью, мышцы атрофировались от бездействия, поэтому первое же упражнение выбило его из сил. Юрий Георгиевич готов был зарыдать: инстинктивно он стал делать короткие всхлипы ртом, а потом продолжительные выдохи и после паузы все начинал сначала. Через несколько минут такое дыхание прекратилось само собой, а Вилунас вдруг почувствовал прилив бодрости.

Отметив эту закономерность, Юрий Георгиевич уже сознательно стал пробовать дышать, как во время плача. И случилось чудо: буквально в считанные дни его самочувствие улучшилось, а по прошествии нескольких месяцев он почувствовал себя абсолютно здоровым.

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.