

МЕДИЦИНА  ЗДОРОВЬЕ

Е.А. Бойко

Энциклопедия *дыхательной гимнастики*



Массаж и фитнес

Елена Бойко

**Энциклопедия
дыхательной гимнастики**

«ВЕЧЕ»

Бойко Е. А.

Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е. А. Бойко —
«ВЕЧЕ», — (Массаж и фитнес)

Дыхательная гимнастика – один из древнейших эффективных способов оздоровления организма. Эта книга поможет научиться правильному дыханию и сориентироваться в существующих дыхательных системах. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

© Бойко Е. А.

© ВЕЧЕ

Содержание

Введение	5
Правильное дыхание – основа здоровья	6
Строение дыхательной системы	6
Основы правильного дыхания	11
Комплекс динамических дыхательных упражнений для развития правильного дыхания	14
Комплекс дыхательных упражнений со сложными движениями	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Анатольевна Бойко

Энциклопедия дыхательной гимнастики

Введение

Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.

Как бороться с этими многочисленными проблемами, сохранить здоровье и одновременно преуспеть в делах? Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – первое, на что должен обратить внимание тот, кто страдает от синдрома хронической усталости, различных болезней, нервных расстройств и других недугов.

Колоссальный опыт мировой медицины свидетельствует о чрезвычайной необходимости регулярных дыхательных тренировок, поддерживающих состояние организма в норме, причем не только для тех, кто уже болен, но и для вполне здоровых людей.

Несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами заключается в том, что это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

В этом издании подробно изложены основы правильного дыхания и описаны наиболее популярные аппаратные и безаппаратные техники дыхательной гимнастики, а также показания и противопоказания к их применению.

Правильное дыхание – основа здоровья

Строение дыхательной системы

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. Дыхание связывает человеческий организм с биосферой и живым миром земли. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды.

Знаете ли вы, что...

Существует предположение, что вдыхаемый воздух не составляет единую струю, а как бы разделен на 2 потока. Воздух, проходящий через правую половину носа, поступает главным образом в правое легкое, а проходящий через левую половину носа – в левое легкое. Необходимо отметить, что аналогичное разделение потоков установлено и в некоторых других полостях организма, например в основной артерии мозга.

Дыхательная мускулатура и диафрагма человека работают, подчиняясь его воле и сознанию, поэтому для освоения правильного дыхания крайне важно знание устройства и механизма работы органов дыхания.

Дыхательный аппарат состоит из верхних дыхательных путей (полость носа, носоглотка, гортань), трахеи, бронхов, легких, плевры, грудной клетки с дыхательными мышцами, нервной, сосудистой и лимфатической систем.

Легкие состоят из мельчайших пузырьков (альвеол), окружающих бронхиолы. Насчитывается приблизительно 700 млн. этих пузырьков, их общая дыхательная поверхность составляет более 100 м².

Основная дыхательная мускулатура состоит из межреберных, лестничных мышц и диафрагмы. При вдохе дыхательная мускулатура поднимает грудную клетку, диафрагма сокращается и уплотняется. Вследствие этого процесса объем легких увеличивается и воздух как через насос проникает в легкие. Максимальный объем воздуха в легких человека в состоянии покоя равен 9 л, включая запас.

Выдох является пассивным процессом, при котором дыхательные мышцы расслабляются, диафрагма поднимается вверх и воздух свободно выводится из организма.

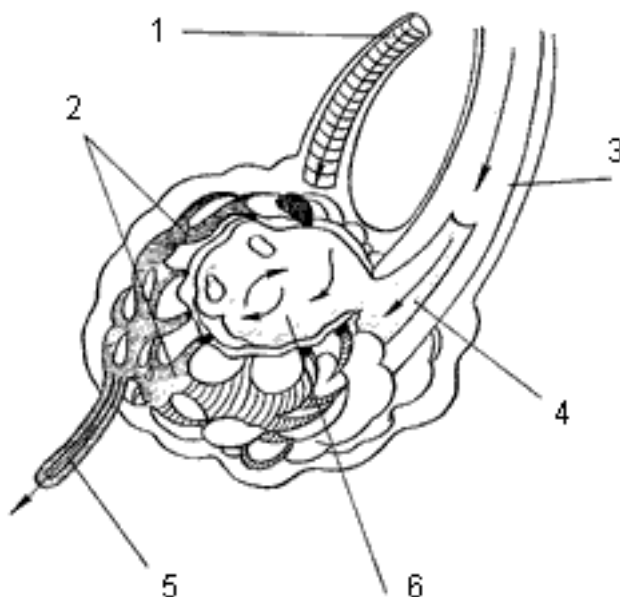
Полезно знать!

Полость носа с ее придаточными пазухами и носоглотка служат неподвижными резонаторами для голоса. Они усиливают его звук, придают ему тембр и шумовизуальную звучность.

Дыхание бывает брюшным, или диафрагмальным, и грудным, или реберным. Грудное дыхание, в свою очередь, делится на верхнее и нижнее реберное. Через легочные альвеолы, как и через сердце, проходит вся кровь, находящаяся в организме. Дыхательный аппарат непрерывно получает кровь: венозную, отдавшую кислород тканям и взявшую от них углекислоту, вновь насыщающуюся кислородом в легких. Посредством вдоха и выдоха происходит легочное дыхание – постоянный обмен газов: кислорода и углекислоты. Таким образом, дыхание обеспечивает взаимосвязь организма с окружающей средой. Эта связь осуществляется, помимо

легочного дыхания (обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью), тканевым дыханием. Тканевое дыхание – это обмен газов между кровью и тканями и клетками организма, а также обмен альвеолярного воздуха и воздуха внешней среды.

Вентиляция легких обеспечивается дыхательным актом, заключающимся в ритмичном движении грудной клетки и легких. Импульсы к дыханию идут из дыхательного центра, расположенного в продолговатом мозгу на дне IV желудочка. Возбуждение этого центра происходит нервным и гуморальным, то есть через кровь, путем. Накопление углекислоты в крови при выдохе приводит к концентрации водородных ионов, что возбуждает дыхательный центр. В регуляции дыхания участвуют и другие механизмы: рефлекторный – со слизистых оболочек дыхательных путей, с кожных покровов и других органов чувств.



Органы дыхания:

1 – кровь, бедная кислородом, поступает от сердца; 2 – тончайшие кровеносные сосуды; 3 – бронхиол; 4 – поступление воздуха; 5 – кровь, богатая кислородом, поступает к сердцу; 6 – газообмен в пузырьке легкого

Человек может произвольно менять частоту, тип, ритм, глубину, структуру и уровень дыхания. Частота дыхания очень изменчива: в состоянии покоя она реже, при движении и физической нагрузке – чаще.

Возбуждение нервной системы, волнение, прием пищи учащают число дыхательных актов. Повышение температуры окружающего воздуха учащает дыхание, при ее понижении оно становится менее интенсивным. Частота дыхания зависит даже от положения тела: когда человек стоит, дыхание учащается. В среднем взрослый человек делает 15 вдохов и выдохов в минуту, тем самым снабжая организм кислородом.

Количество воздуха, которое может вдохнуть человек при максимальном вдохе и выдохнуть, составляет понятие жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких у женщин в среднем составляет 3, 5 л, у мужчин – 4–5 л. Ее величина зависит не только от пола, но и от возраста, роста, степени физической активности и характера трудовой деятельности.

Полезно знать!

Самый высокий показатель жизненной емкости легких наблюдается у людей, систематически занимающихся греблей, лыжным спортом, бегом на длинные дистанции и плаванием.

При рождении у человека закладывается правильный механизм дыхания, который постепенно утрачивается, что приводит к разнообразным нарушениям в организме. Первоочередными причинами сбоя в работе дыхательной системы являются табакокурение, алкоголизм, наркомания и загрязнение окружающей среды.

Каждая клетка организма требует достаточно большого количества кислорода. К снижению его поступления особенно чувствительны клетки головного мозга.

Наукой установлена тесная взаимосвязь между дыханием и тонусом нервной системы. Наблюдения показали, что при частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком – наоборот, понижается. Люди с ослабленной нервной системой дышат на 14 % чаще, чем люди с крепкой нервной системой.

После 40–50 лет эластичные элементы легочной ткани пронизываются соединительно-ткаными образованиями. Окостенение реберных хрящей приводит к уменьшению экскурсии грудной клетки. Фаза выдоха особенно подвержена изменениям. Для полноты выдоха, особенно при подъеме по лестнице или склону, пожилые люди стараются глубже дышать. При отсутствии тренировки дыхательной системы это стремление набрать как можно больше воздуха приводит к развитию эмфиземы – раздуванию легких и растяжению легочной ткани.

Внимание!

Недостаток кислорода вызывает усталость, головокружение, плохое самочувствие и настроение.

Процент поглощения кислорода из воздуха у лиц среднего и пожилого возраста как при физических нагрузках, так и в состоянии покоя ниже, чем у молодых людей. Причиной возрастного уменьшения потребности в кислороде является сниженный объем крови, циркулирующей за 1 мин в организме, что, в свою очередь, обусловлено снижением основного обмена и вялостью окислительного обмена, ведущих в конечном итоге к ослаблению всех жизненных функций организма человека.

При функциональном несоответствии между структурой аппарата и внешней средой происходит спад окислительных и синтетических процессов. Уменьшение потребления кислорода тканями приводит к накоплению шлаков и снижению интенсивности обновления. Снижается содержание аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), утрачиваются важнейшие носители генетической информации – ДНК и РНК. Атрофические процессы и снижение регенеративной способности клеток ведут к изменениям в дыхательном аппарате.

Нарушение функции дыхания в совокупности с нарушениями других систем организма приводит к развитию таких заболеваний, как бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма, плеврит, эмфизема легких, сужение плевральной щели, нагноительные процессы в легких и т. д.

Совет

При появлении одышки, нехватки воздуха следует замедлить передвижение и усилием воли стараться, сдерживая дыхание, удлинить фазу выдоха.

Нарушение ритма, частоты, типа, глубины и уровня дыхания, как правило, сопровождается не только заболеваниями собственно органов дыхания, но и болезнями сердца, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, крови и обмена веществ.

Прежде чем приступить к оздоровлению организма с помощью дыхательной гимнастики, следует научиться дышать правильно, то есть полноценно использовать аппарат внешнего дыхания.

Дыхание через нос имеет естественную природу, потому что слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет воздух. Этого не происходит, когда дыхание производится через ротовую полость.

В слизистой оболочке, а также на наружной поверхности носа и расположенных близ него кожных покровах имеется рецепторная зона, воздействием на которую потоком воздуха, механическими, электрическими, химическими и температурными раздражителями, а также увлажнением вызываются многочисленные рефлексы, важнейшим из которых является сосудодвигательный, от которого зависит уровень кровоснабжения органов. Стимуляция носовой полости при дыхании через нос в подавляющем большинстве случаев сопровождается сужением сосудов. При носовом дыхании центральная нервная система постоянно активизируется, что обеспечивает нормальный сон, оптимизацию рефлекторной регуляции дыхания и сердечной деятельности. При лечении некоторых заболеваний в медицине используются различные виды воздействия на слизистую носа (например, дыхание через нос морозным воздухом). Однако раздражения, интенсивность которых значительно отклоняется от нормы, оказывают на здоровый организм неблагоприятное влияние, а у больных людей усугубляют плохое состояние. Так, длительное прекращение носового дыхания, например, в результате разрастания аденоидной ткани у детей сопровождается выраженными нарушениями жизнедеятельности организма, включая умственную отсталость и недостаточное физическое развитие.

Неблагоприятное состояние слизистой оболочки носовой полости и отсутствие ее оптимальной стимуляции могут явиться причиной ухудшения функционального состояния организма (заболевания глаз, дисменорея, нарушение обоняния, аппетита, секреторной деятельности желудочных желез, кариес зубов, туберкулез, нарушение тканевого обмена, изменение кислотно-щелочного состава крови, снижение антитоксической функции печени, уменьшение лейкоцитов и др.). Известны случаи обморочных состояний с последующим летальным исходом у людей и животных, которым в полость носа внезапно попала вода.

Знаете ли вы, что...

Полость носа взрослого человека вмещает в среднем около 20 мл воздуха, а поверхность носовой полости в среднем равна 170 мм^2 . Этот объем и поверхность носовой полости составляют ничтожную часть общего объема легких (около 7,5 л) и общей поверхности дыхательных путей и альвеол (около 75 мм^2). Однако эта небольшая часть дыхательных путей имеет важнейшее значение.

Кроме рефлекторной, носовая полость выполняет фильтрующую функцию. Слизистая оболочка носа служит барьером против проникновения в легкие механических частиц, а также уменьшает токсическое действие опасных газов и паров, вдыхаемых человеком с атмосферным воздухом.

Попавшие с вдыхаемым воздухом в полость носа механические частицы задерживаются ресничным эпителием и слизью. Часть из них удаляется из носовой полости при чихании, сморкании и чистке носа. Частицы передвигаются вместе со слизью с помощью движения ресничек в направлении носоглотки, а затем либо заглатываются, либо выплевываются. Слизистая оболочка носа нейтрализует вредные газы, которые успевают подвергнуться необходимой обработке, несмотря на кратковременность контакта с небольшой поверхностью носовой полости.

Полость рта, так же как и вся слизистая оболочка воздухоносных путей, обладает фильтрующими свойствами, однако ее функция намного хуже функции носовой полости, особенно во время мышечной работы. Исследования показывают, что большое количество людей, причем как детей, так и взрослых, дышат ртом при разговоре и не прилагают никаких усилий, чтобы дышать носом во время сна. У детей такое неполноценное дыхание приводит к замед-

лению роста щитовидной железы, задержке развития и увеличению миндалин. Не полноценное дыхание у взрослых приводит к более раннему старению организма, поскольку оно ухудшает деятельность легких и уменьшает выработку гормона простаглицина, который сдерживает коагуляцию кровяных телец, растворяет кровяные сгустки и расширяет сосуды, предотвращая тем самым развитие атеросклероза.

Научно доказано, что...

При значительном увеличении физической работы переключение с носового дыхания на ротовое увеличивает проникновение вредоносных газов в 660 раз.

Дыхание через нос особенно важно в неблагоприятных условиях окружающей среды, больших городах, перенаселенных жилых зданиях и плохо проветриваемых помещениях, где происходит усиленное размножение микробов и увеличение их концентрация в дыхательных путях, что приводит к инфекционным заболеваниям.

Одними из важнейших являются согревающая и увлажняющая функции носовой полости. Согревание воздуха достигается благодаря обилию сосудов и наличию в полости носа тонкой кавернозной ткани, способной быстро увеличиваться и уменьшаться в объеме в зависимости от характера вдыхаемого воздуха. Увлажнение воздуха почти до полного насыщения происходит за счет испарения слизи, выделяемой слизистой оболочкой, а также слез, отводимых в нос через слезно-носовой канал.

Внимание!

Следует постоянно, даже зимой, проветривать жилое помещение.

Особенно необходимо следить за свежестью воздуха в спальне.

Вопрос о пользе глубокого вдоха и задержки дыхания остается дискуссионным до сих пор. Нужен ли глубокий вдох? Следует ли приказывать организму чрезмерно дышать, если он сам в состоянии автоматически регулировать потребность в кислороде, а значит, глубину и частоту дыхания? Специалисты давно заметили благотворное влияние задержки дыхания. Такая методика используется при лечении различных легочных заболеваний, бронхиальной астмы, гипертонической болезни и стенокардии.

Знаете ли вы, что...

В течение суток слизистая оболочка носа человека выделяет 500 мл влаги, не создавая заметного ощущения избытка жидкости в носу.

Задержка дыхания улучшает вентиляционную работу легких, кровообращение, содействует преодолению альвеолярного барьера и усиливает газообмен. При выработке правильного дыхания его задержки производятся на короткий промежуток времени на конечной фазе глубокого вдоха. Так как насыщение крови кислородом протекает значительно лучше при дыхании через нос, необходимо следить, чтобы рот был закрыт как во время упражнений, так и в периоды отдыха. Лечебный эффект задержки дыхания заключается в том, что накапливающаяся углекислота при паузе или замедленном дыхании, оказывает сосудорасширяющее действие, таким образом, относительно простые дыхательные упражнения могут заменить многие специфические лекарства, имеющие побочные действия.

Основы правильного дыхания

Для того чтобы определить ритм правильного дыхания, необходимо сесть на стул в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять тело. Затем следует закрыть глаза и дождаться того момента, когда будет чувствоваться собственное дыхание. Его не нужно форсировать, просто ощущать моменты вдоха и выдоха. Задачей является обратить внимание на последовательность заполнения и освобождения легких. Сначала нужно плавно наполнить воздухом нижнюю часть легких – живот выдвигается вперед, диафрагма опускается вниз, а затем среднюю – при этом поднимаются ребра и грудь, наконец наполняется верхняя – поднимаются ключицы, живот подтягивается к позвоночнику. При выдохе сначала должны втягиваться живот, подниматься диафрагма, а затем опускаться грудь и плечи. Волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения.

Полезно знать!

Лишь при правильной осанке живот и спина могут двигаться в одном ритме с легкими.

Многие считают, что ритмичное дыхание – это естественный процесс, не требующий дополнительных усилий. Большинство людей делает 15–20 вдохов и выдохов в минуту, не получая при этом необходимого количества кислорода.

Для определения равномерности своего дыхания необходимо проделать следующее упражнение: сесть на стул, расслабиться, вдохнуть и выдохнуть 3 раза подряд. На четвертом вдохе подсчитать, на сколько хватает дыхания. Засечь время в секундах. Затем вдохнуть и определить время, в течение которого можно не вдыхать воздух в легкие. Полученное время сравнить с первым показателем. В большинстве случаев продолжительность вдоха и выдоха будет различной: у одних слишком короткий вдох, у других – выдох. Необходимо откорректировать свое дыхание таким образом, чтобы вдох по продолжительности совпадал с выдохом.

Полезно знать!

У людей с крепким телосложением, хорошей физической подготовкой и правильным ритмом дыхания частота дыхательных движений в состоянии покоя не превышает 10–12 вдохов и выдохов в минуту. У обычного человека нормой считается 14–18 вдохов и выдохов в минуту, а у детей ритм дыхательных движений более частый.

Формула правильного дыхания при нормальном состоянии организма выглядит следующим образом: выдох – вдох – выдох – задержка дыхания – вдох.

Освоение правильного дыхания должно начинаться с освоения статических дыхательных упражнений, которые, как правило, выполняются в состоянии покоя: лежа, сидя и стоя. Спецификой статических упражнений является воздействие на избранное звено сложной цепи механизма внешнего дыхания – на дыхательную мускулатуру. Такой тренинг состоит из упражнений по выработке ровного и ритмичного дыхания, замедления экскурсий грудной клетки, по воспитанию рационального типа дыхания, изменению структуры дыхательного цикла, а также понижению уровня дыхания.

Совет!

При стрессовых ситуациях для успокоения нервной системы и расслабления мышц рекомендуется делать большей фазу выдоха, чем вдоха.

После выполнения подготовительного курса статических упражнений можно переходить к динамическим дыхательным упражнениям.

Динамические дыхательные упражнения выполняются с участием основной и вспомогательной мускулатуры опорно-двигательного аппарата. Комплекс включает упражнения, облегчающие выполнение дыхательных движений и увеличивающие вентиляцию отдельных сегментов легких.

При выполнении комплексов упражнений по выработке правильного дыхания для развития вдоха, помимо сокращения наружных и внутренних межреберных мышц, мобилизуются грудино-ключично-сосковые, лестничные, большие и малые грудные, передние зубчатые, ромбовидные и поднимающие лопатки мышцы. Для развития выдоха, который при спокойном дыхании представляет собой снижение грудной клетки за счет эластичной тяги самой грудной клетки, используются внутренние межреберные, квадратные поясничные, задние нижние зубчатые, брюшные (прямые, наружные и внутренние косые, поперечные) мышцы. При выполнении дыхательных упражнений, при которых в действие вовлекаются эти мышцы, вырабатываются полный вдох и выдох.

Дыхательные статические и динамические упражнения обеспечивают приток импульсов из коры головного мозга, что повышает возбудимость дыхательного центра: дыхание углубляется и учащается. Сокращения скелетной мускулатуры представляют собой пусковой механизм дыхания и раздражения, идущих от самого дыхательного аппарата, обеспечивают рефлекторную саморегуляцию дыхания.

Полезно знать!

Нет ни одного физического упражнения, при выполнении которого не нужно было бы обращать внимание на правильное дыхание. Выбор специальной тренировки всегда основывается на целенаправленном воздействии на определенные группы дыхательной мускулатуры.

Особое значение при выработке правильного дыхания следует уделять носолегочному рефлексу.

Прежде чем приступить к упражнениям по выработке правильного дыхания, необходимо дать нагрузку скелетной мускулатуре (быстрая ходьба, приседания, подскоки и т. п.), интенсифицировать метаболические процессы в тканях и клетках организма, то есть вызвать повышенную потребность в кислороде. Это позволит усилить тканевое дыхание и снизить гипоксию за счет повышения усвояемости кислорода.

Важно!

Работа над дыхательной системой должна сопровождаться различными видами массажа, закаливанием организма, соблюдением правил гигиены и избавлением от вредных привычек.

Тренировка правильного дыхания должна учитывать необходимость полноценного вдоха и глубокого выдоха. Упражнения с ровным, ритмичным носовым дыханием облегчают работу сердца, усиливают дыхательные движения грудной клетки и диафрагмы и стимулируют внесердечный механизм кровообращения. Восстанавливается нормальная деятельность нервной системы и внешнего дыхательного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, кровь и ткани активно насыщаются кислородом, что влияет на значительное улучшение общего состояния.

Упражнения по выработке правильного дыхания должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении или в теплое время года на открытом воздухе в удобной, не сдавливающей тело одежде.

В целях самоконтроля на первых этапах освоения желательно проделывать упражнения перед зеркалом.

Комплекс статических дыхательных упражнений на развитие правильного дыхания.

Полное дыхание в положении лежа или стоя.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. Во время вдоха мускулы живота выпячиваются, а затем расширяется грудная клетка. При выдохе вначале уменьшается объем груди, а затем стягивается живот.

Грудное дыхание в положении лежа, сидя или стоя.

Внимание!

Комплексы дыхательной гимнастики, включающие в себя динамические упражнения, можно использовать для тренировки только после консультации врача.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. При выполнении упражнения грудная клетка расширяется, а живот стягивается. При выдохе грудная клетка спадает, а живот выпячивается.

Брюшное дыхание в положении лежа, сидя или стоя.

Выдохнуть, сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе передняя брюшная стенка стягивается.

Боковое дыхание в положении стоя.

Ладонь левой руки приложить к боковой поверхности грудной клетки, ближе к подмышечной впадине, правую руку опустить и выдохнуть. Наклоняясь влево, положить правую руку на голову, сделав при этом глубокий вдох через нос. Затем вернуться в исходное положение – выдох через нос. Поменять положение рук и проделать то же упражнение в другую сторону.

При динамических дыхательных упражнениях на развитие правильного дыхания выполняются движения конечностями, головой, туловищем.

К динамическим упражнениям рекомендуется приступать после выполнения статической дыхательной гимнастики.

Комплекс динамических дыхательных упражнений для развития правильного дыхания

Развитие полного удлиненного выдоха:

– ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На каждом третьем шаге – вдох, на четвертом шаге – выдох. Продолжительность выдоха постепенно увеличивать на один счет (5, 6, 7 и т. д.) с тем, чтобы через 6 нед выдох занимал 12 шагов. Продолжительность ходьбы должна достигать от 1 до 3 мин;

– встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Вдыхая через нос, поднять руки вперед и вверх, хорошо прогнуться в грудном и поясничном отделах, затем медленно через стороны опустить руки и выдохнуть. Повторить 5–6 раз;

Важно!

Динамические дыхательные упражнения не только улучшают работу дыхательной системы, но и способствуют оздоровлению всего организма.

– встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Подняться на носки, руки за голову, свести лопатки, вдохнуть, опуститься на полную ступню, расслабленно опустить руки вниз, наклониться вперед и выдохнуть. Повторить 6–7 раз.

Воздушный массаж слизистой оболочки носа:

– встать, ноги на ширине плеч. Выдохнуть. Рот должен быть плотно закрыт. Медленно поочередно вдыхать и выдыхать то правой, то левой ноздрей носа, прижимая при этом поочередно пальцем противоположную. Повторить 4–5 раз;

– встать, выдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно вслух считать до 10, а затем, сняв пальцы с носа, сделать глубокий вдох и полный выдох через нос, при этом рот плотно закрыть. Повторить 4 раза.

Развитие рационального дыхания:

– встать, ноги на ширине плеч – вдох. Наклонить голову вперед – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох;

– вращать голову вправо, влево, дышать произвольно, избегать задержки дыхания;

– сесть прямо, руки на коленях. Отвести руки в стороны – вдох, свести руки перед собой – выдох;

– встать, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох;

– исходное положение стоя или сидя. Сжимать и разжимать пальцы рук, при сжатии – вдох;

– исходное положение стоя или сидя. Движение в лучезапястных суставах, дыхание свободное;

– исходное положение стоя или сидя. Одновременное круговое движение рук в плечевых суставах вперед, а затем назад, то есть описывать поверхность конуса различного диаметра, дыхание свободное;

– исходное положение стоя или сидя. Одновременные махи руками вперед – вдох, назад – выдох;

– исходное положение стоя, сидя или лежа – выдох. Наклониться вперед – вдох, прогнуться в пояснично-грудном отделе позвоночника – выдох;

Важно!

Упражнения на развитие рационального дыхания лучше всего выполнять утром за 30 мин до приема пищи.

– встать, ноги на ширине плеч. Вращение (в правую и левую стороны). При прогибании назад – вдох, при наклоне вперед – выдох;

– встать, ноги на ширине плеч. Поднять правую ногу вперед – вдох, опустить – выдох, повторить те же действия с другой ноги;

– сесть на стул, руки положить на колени. Поднять обе ноги вперед – вдох, опустить – выдох;

– сесть на стул, руки положить на колени. Одновременное вращательное движение ногами (круги) – дыхание свободное;

– сесть на стул, руки положить на колени. Движение в суставах стоп (сгибание, разгибание) – дыхание свободное;

– встать, ноги на ширине плеч. Присесть на одной ноге – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги;

– встать, ноги на ширине плеч. Присесть на двух ногах – вдох, вернуться в исходное положение – выдох;

– встать, ноги на ширине плеч. Выпад вперед одной ногой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги;

– встать, ноги на ширине плеч. Выпад назад одной ногой – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить те же действия с другой ноги.

Все упражнения на развитие рационального дыхания рекомендуется повторять по 4–8 раз.

Упражнения на задержку дыхания:

– глубокий вдох, задержать дыхание. На дыхательной паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладони перед грудью, затем за спиной, опустить руки – выдох;

– глубокий вдох, задержать дыхание. На дыхательной паузе совершить круговое движение руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону) – выдох;

Совет!

Тренировку по развитию рационального дыхания полезно сочетать с ароматерапевтическими методами.

– глубоко вдохнуть, коснувшись плеч кончиками пальцев. На дыхательной паузе медленно соединить и вновь развести локти – выдох;

– встать прямо, ноги на ширине плеч, глубоко вдохнуть. На дыхательной паузе подняться на носках, одновременно поднимая прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение – выдох;

– встать прямо, ноги вместе, глубоко вдохнуть. На дыхательной паузе медленно присесть и встать – выдох.

Развитие правильного дыхания должно происходить постепенно, интенсивность и длительность занятий определяется врачом. В первые месяцы тренировок следует исключать упражнения, требующие больших усилий для их выполнения.

Все упражнения выполняются без рывков, ритмично и плавно. Правильное дыхание вырабатывается и развивается в процессе физической тренировки при условии, если во время выполнения дыхание будет ритмичным, равномерным, спокойным, глубоким и, как правило, только через нос в условиях нормальной аэрации.

Упражнения на развитие правильного дыхания должны регулярно обновляться и разнообразиться для того, чтобы охватить все мышечные группы, весь опорно-двигательный аппарат. После освоения элементарных статических и динамических упражнений на развитие дыхания можно переходить к более интенсивным занятиям при условии, что простая тренировка после 2 нед занятий не вызывает ни малейшей одышки, а чувствуется только бодрость и хорошее настроение.

Комплекс дыхательных упражнений со сложными движениями

Задачей упражнений являются включение в работу максимальной поверхности легких, улучшение газообмена и активизация общего тока крови и лимфы.

Важно!

Упражнения со сложными движениями на тренировку правильного дыхания подойдут только для здоровых людей без сердечно-сосудистых заболеваний. При выполнении не следует через силу задерживаться на паузе, если есть желание перевести дыхание.

Упражнения на работу поверхности легких:

– встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки выпрямить над головой, пальцы сплести – выдох. На вдохе наклониться, сгибая и опуская при этом руки мимо лица, груди, живота, стремясь коснуться ладонями пола. Медленно выпрямиться – выдох;

– встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На вдохе обхватить себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки;

– встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться;

– сесть на пятки, соединить руки сзади в замок.

На вдохе медленно наклониться, стараясь коснуться лбом пола, на выдохе выпрямиться;

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.