

тропинка к здоровью

Дмитрий Преображенский

ЗОЛОТЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ЗДОРОВЬЯ

- Дыхание по Стрельниковой
- Дыхание по Бутейко
- Разрешающее дыхание
- Энергетическое дыхание
- Пранаяма
- Дыхание для будущих мам

 ПИТЕР

Дмитрий Преображенский

**Золотые дыхательные
методики здоровья**

«Питер»

Преображенский Д.

Золотые дыхательные методики здоровья / Д. Преображенский — «Питер»,

Первыми в истории мировой цивилизации рекомендациями по оздоровлению были дыхательные упражнения Гермеса Трисмегиста. Этим папирусам более двух тысячелетий. В России дыхательные техники начали применяться сравнительно недавно, но уже получили широкое распространение и признание. В этой книге собраны лучшие методики:– парадоксальная гимнастика Стрельниковой;– поверхностное дыхание Бутейко;– эндогенное дыхание Фролова;– энергетическое дыхание Андреева;– рыдающее дыхание Вилунаса;– дыхательные упражнения йоги;– дыхательная гимнастика для будущих мам. Благодаря этим методикам вы сможете предупредить и исцелить болезни самостоятельно, используя естественные природные механизмы здоровья! Рак, диабет, астма, бронхит, аллергия и многие другие заболевания отступают перед исцеляющей мощью правильного дыхания. Дышите на здоровье!

Содержание

Введение	5
Часть I	7
Глава 1	7
Глава 2	9
Глава 3	11
Искусство управлять дыханием по Стрельниковой	12
Естественный вдох – правильный выдох	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дмитрий Преображенский

Золотые дыхательные методики здоровья

Введение

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач Гиппократ (460–377 годы до н. э.) писал в «Книге о ветрах»:

«Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело...»

Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго до появления трудов греческого мудреца. Нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста и его знаменитые папирусы, на которых были записаны первые в истории мировой цивилизации рекомендации по оздоровлению. Этой системе физиологически обоснованных и эффективных дыхательных упражнений – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «божественное дыхание ветерка», «вздохнула земля», порой не отдавая себе отчета в том, что в этих поэтических выражениях сокрыто много больше философского смысла, чем это может показаться на первый взгляд. Вселенная растет, постоянно расширяясь и развиваясь в соответствии с непознанными нами законами (как принято говорить в последнее время: согласно программе космического разума). В этом вселенском процессе развития участвует и человек как уникальное явление биологической формы жизни, и Земля, и любое другое материальное образование во Вселенной.

Как ни парадоксально это прозвучит, но и наша голубая планета развивается как живой организм – ведь во Вселенной дышит все: и звезды, и растения, и животные, и человек... Дыхание – основа всего живого, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и так далее вторичны по отношению к кислородно-углеродному обмену. Не будем открывать Америк: общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма. С чисто медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, однако его философские и психологические составляющие оставались долгое время в тени.

Принято считать, что до недавнего времени человечество только создавало свой информационный слой в информационном поле планеты. Многовековое накопление информации вполне логично завершается глубинным ее осмыслением, а тысячелетние искания и опыт человечества в области медицины, психологии, биологии, философии, религии, социологии неизбежно приводят нас к пониманию уникальности Человека и абсолютной бесценности его Здоровья.

Так в результате естественной информационно-культурной эволюции появилась принципиально новая наука – *валеология*, обозначившая новую веху в развитии человеческой цивилизации и переход к эволюционно новому уровню мировоззрения. Что такое валеология? Это наука о человеке и его здоровье, своего рода научно обоснованное искусство здоровой жизни, аккумулировавшее в себе всю полноту позитивной информации о здоровом образе жизни.

Ученые считают, что постановка во главу угла развития цивилизации здоровья человека позволит *homo sapiens* подняться на качественно новую ступень, причем валеосферу нашей жизни будут формировать новейшие валео- и экотехнологии.

В центре внимания валеологии – познание биосоциодуховной сущности человека, отражающей принцип триединства начал мироздания. Неразрывная взаимосвязь биологического, социального и духовного в человеке, как открытой системе, находящейся в состоянии непрерывного энергоинформационного обмена, проявляется в новом отношении к собственному здоровью. Это отношение становится активным, творческим, а не пассивно-выжидательным, когда ответственность за собственное здоровье возлагается исключительно на дышащее на ладан отечественное здравоохранение (я имею в виду потребление не всегда качественных медицинских услуг и навязываемых рекламой медикаментозных средств).

Новый подход проявляется в том, что современный человек не ждет милостей от здравоохранения, а самостоятельно совершает действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья (кстати говоря, данного нам природой в избытке, но бездумно растрачиваемого по неведению или из-за элементарной лени), на создание и реализацию *индивидуальной оздоровительной программы*.

Индивидуальная оздоровительная программа – это ваш собственный путь к здоровью, это новое отношение к таким привычным и потому незаметным процессам, как, например, кровообращение и дыхание. И если многие уже понимают ключевое значение групп крови, то отношение к дыханию зачастую очень поверхностное.

Все мы воспринимаем дыхание как должное. Однако вплоть до недавнего времени биологическая потребность в дыхании не осознавалась главным образом из-за легкости удовлетворения этой потребности. **Между тем дыхание и связанный с ним кислородно-углеродный обмен определяют биоэнергетику всего организма!**

Согласно новейшей научной гипотезе, в легких постоянно функционируют сотни миллионов своего рода микродвигателей внутреннего сгорания, причем кислород используется как окислитель, а функцию поршней выполняют эритроциты. С каждым вдохом в капилляры поступают пузырьки воздуха, заключенные в легко сгорающую оболочку-мембрану. Происходящее в результате этого электромагнитное возбуждение способствует окислению жирных кислот. Возбужденные электромагнитной индукцией эритроциты начинают производить молекулярный кислород и удерживать его в химических связях гемоглобина в результате свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот.

Именно эритроциты передают клеткам электронное возбуждение по капиллярам. В результате индукции в митохондриях возникает биологическое окисление, которое и дает клетке необходимую энергию. Описанные выше процессы обеспечивают внутри- и внеклеточное движение ионов натрия. Ионы натрия захватывают и транспортируют воду и растворенные в ней вещества. Высокочастотные переменные электромагнитные поля, возникающие при этом в каждом из дыхательных органоидов клетки, накладываются одно на другое, сливаются и образуют электромагнитные поля клетки, органа, части тела, всего организма.

Энергетическим центром единого высокочастотного электромагнитного поля (и всего организма в целом) является сердце как супергенератор сверхвысокочастотного и сверхкоротковолнового переменного электромагнитного поля. В свою очередь биополе, обеспечивающее необходимой энергией межклеточные связи и внутренние процессы организма, направлено на постоянное взаимодействие с внешней средой и соответственно другими биополями.

Такая сложная система нуждается в постоянной профилактике. Собственно говоря, именно недостаточность (и относительная неполноценность) механизмов биологической саморегуляции и поставила перед человечеством проблему разработки разнообразных методов и способов дыхания с различной биомеханикой дыхательного акта.

Часть I

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Глава 1

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – БУДЬ ИМ

Популярная медицинская литература переживает сегодня второе рождение. Аутотренинг... Фитнес... Траволечение... Акупунктура... Рекомендации диетологов... Народные средства... Рецепты натуропатов... Мы с удовольствием читаем статьи и книги о болезнях и все без исключения считаем себя экспертами в области лечения, по меньшей мере, своих собственных болячек. Но обращали ли вы внимание на то, что хороших, умных книг, посвященных здоровью, – раз-два и обчелся?

Пожалуй, пришло время разобраться с терминологией! Для начала попробуйте ответить на такой, казалось бы, простой вопрос: что такое здоровье, вернее, что именно означает это понятие лично для вас? Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова (издание РАН 1999 года) дает такое определение:

ЗДОРОВЬЕ, – я, *ср.* 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. 2. То или иное состояние организма.

Если вас устраивает такое решение вопроса (обратите особое внимание на пункт 2!), то можете смело закрывать книгу, если нет – нам с вами есть о чем поговорить. Итак, принимаем все вышесказанное к сведению и начинаем рассуждать дальше. Ожеговское определение задает сугубо качественные рамки «нормы»: правильная деятельность организма, нормальное состояние, нормальная температура, нормальная кислотность, нормальный обмен, нормальная температура...

Корректен ли такого рода статистический подход к здоровью? Вполне... Причем в определенном смысле слова здоровье действительно представляет собой некий усредненный комплект нормальных показателей жизнедеятельности. И все же я не верю всем этим «среднестатистическим показателям нормы»! Чего уж греха таить, статистика лукава, а при слове «усредненный» мне всегда вспоминается бородатый анекдот о средней температуре по больнице! И это ни капельки не смешно, поскольку для отечественного здравоохранения характерен именно статистический подход к здоровью.

Современная медицина и в самом деле готова вылечить вас от чего угодно. Врачи обзавелись огромнейшей номенклатурой больших и малых болячек, насчитывающей десятки тысяч наименований, есть у них и справочники со скрупулезным описанием симптомов заболевания, методов лечения, дозировок препаратов и так далее. И ни слова о здоровье! Мало того, любой практикующий клиницист определяет здоровье как... отсутствие тех или иных симптомов болезни.

И все возвращается на круги своя и неизбежно приводит нас к известному изречению академика Павлова: «Если человек ест, спит и испражняется с удовольствием – значит, он здоров...» Примерно в таких категориях и оценивает «правильную деятельность организма» современное здравоохранение.

Согласитесь ли вы с такими критериями оценки собственного здоровья? Думаю, что нет! Но если качественный подход к здоровью оказался не вполне адекватным, то что же будет точкой отсчета? **Количество здоровья – и только оно!**

Термин «количество здоровья» ввел в обиход Николай Михайлович Амосов – хирург, ученый, исследователь, популяризатор, который всегда шел в жизни непроторенными тропами. Количество здоровья по Амосову – сумма резервных мощностей клеток, органов, функциональных систем и всего организма в целом. Модель развития человеческого организма, его резервные мощности и прежде всего количество здоровья запрограммированы природой на генном уровне.

Считавшийся еще недавно неприступным геном готов капитулировать перед учеными. Говорят, что уже выделен ген старения. Хорошо это или плохо? Трудно сказать, если учесть, что «распечатка» информации, закодированной в одном гене, заняла бы не менее миллиона печатных страниц. Умножьте миллион генов на миллион страниц – и вы получите искомый «фоллиант», описывающий вашу модель организма! Так что все зависит от грамотности тех, кто возьмется за чтение генома. В противном случае дело закончится тем, чем закончились «мирные» исследования атома. Правда, теперь на найти с вами несчастные головы посыплются не атомные, водородные и нейтронные бомбы, а какие-нибудь «новинки», вызывающие мгновенное старение. Бр-р-р...

Говорят, что человек современный, городской, изнеженный данайскими дарами цивилизации, – хил, слаб и напрочь лишен здоровья. Это не совсем так. Природа милостива, и наш организм скроен крепко и обладает воистину безграничным запасом прочности. Выброска генетически недоброкачественного материала произошла в процессе эволюции, поэтому сколько-нибудь серьезные врожденные генетические дефекты встречаются крайне редко. Вы вправе спросить: откуда же тогда берутся болезни? Дело в том, что у определенного типа людей параметры отдельных клеток не соответствуют нижнему пределу нормы, поэтому для нормального функционирования клеток требуется более благоприятная среда – физическая, биологическая или так называемая социальная.

Еще раз повторю: гены абсолютного большинства *homo sapiens* – в пределах нормы. Большинство болезней – разумеется, сюда не входят наследственные заболевания и возрастные болезни – человек приобретает самостоятельно, и происходит это либо от лени, либо от жадности, либо от непроходимой дремучести, либо от одного, другого и третьего вместе взятого. Увы...

Чтобы быть здоровым, нужно осознанно стремиться к здоровью, нужно искренне захотеть стать здоровым и каждый день, каждый час вести настоящий бой за собственное здоровье. Помните о том, что в этом вопросе медицина вам не помощник. Вылечить она вас, возможно, и вылечит, а вот сделать здоровым... Это ей пока еще не по зубам!

И никогда не забывайте простую истину: наш организм скроен настолько крепко и обладает таким запасом жизненных сил, что практически никогда не поздно укрепить пошатнувшееся здоровье. Главное – сильно этого захотеть!

Глава 2

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

Эволюция клеток многоклеточных организмов, усовершенствование их функций через миллионы лет привели к формированию органов движения, пищеварения, дыхания, размножения. Функционально все регулирующие системы и подсистемы человеческого организма неразрывно связаны между собой, причем их подразделение на управляющие и рабочие, высшие и низшие не означает важность одних и факультативность других. Можете мне поверить: никаких лишних систем и ненужных органов у нас с вами нет. Однако, само собой разумеется, система газообмена и кровообращения будет интересовать нас больше, чем остальные.

Думаю, вам известно об исключительной роли кровообращения в системе жизнеобеспечения человека и о том, какие важнейшие физиологические функции выполняет кровь как внутренняя среда организма. Кровь протекает через все органы и ткани, транспортирует кислород и удаляет углекислый газ, снабжая клетки питательными элементами и доставляя продукты обмена к органам выделения. Кровь принимает непосредственное участие в терморегуляции нашего организма, перенося тепло или же, напротив, охлаждая определенные участки или части тела.

Система газообмена включает в себя легкие, сердце и сосуды. Каждый из вышеупомянутых компонентов оказывает самое непосредственное воздействие как на доставку кислорода тканям, так и на удаление углекислого газа из них. Здоровое и тренированное сердце обеспечивает нормальное функционирование системы газообмена и кровообращения, слабость сердечной мышцы неизбежно приводит к ограничению функции газообмена и выражается в элементарной нехватке воздуха, причем наш природный мотор начинает работать на повышенных оборотах, а его КПД неуклонно снижается. Кроме того, при изменениях в соединительной сердечной ткани и сосудистой стенке, вызываемых неправильным питанием, инфекциями или сбоями эндокринной системы, может нарушиться функция регулирования, приводящая к спазмам коронарных артерий, изменениям сердечного ритма и нарушениям функции газообмена и кровообращения.

Если сердце – мотор организма, то легкие – это его кузнечные меха. Легкие представляют собой парный орган, занимающий большую часть грудной полости и окруженный плевральными мешками. Не занятое легкими пространство между правым и левым плевральными мешками называется средостением. В переднем средостении находятся вилочковая железа, сердце и диафрагмальные нервы. В заднем средостении располагаются трахея, аорта, вены, пищевод, блуждающие нервы, симпатические стволы и грудной лимфатический проток.

Легкое имеет форму усеченного конуса, их более широкое основание легкого лежит на диафрагме. Правое легкое состоит из трех долей, при этом оно немного шире левого. Левое легкое состоит из двух долей, при этом оно немного длиннее правого.

В детстве легкое имеет бледно-розовый цвет, с годами оно приобретает серо-черный оттенок, становясь аспидно-синим в старости. Ткань легкого эластична в здоровом состоянии и теряет эластичность при болезни.

Легкие относятся к числу наименее заметных органов нашего организма: в нормальном состоянии их деятельность никак не ощущается. При этом их объем, число действующих легочных альвеол, а также проходимость бронхов находятся в прямой зависимости от тренированности сердечной мышцы. Зато больные бронхи ощущаются нами в полной мере! Курение, переохлаждение организма и частые простуды, как правило, заканчиваются бронхитами и приводят к ограничению поступления воздуха к альвеолам. При бронхиальной астме к аналогичным последствиям ведет спазм мелких бронхов.

Сбои в работе системы газообмена чреваты далеко идущими последствиями, препятствующими нормальному функционированию органов и всего организма в целом. Если барахлят легкие, то артериальная кровь не насыщается кислородом в должной мере. Если утолщены стенки альвеол, затрудняется диффузия кислорода. Развивается так называемая дыхательная недостаточность. Если не в порядке сердце, вернее, левый желудочек, то легкие переполняются кровью. Возможна и прямо противоположная ситуация: легкие в норме, артериальная кровь достаточно насыщается кислородом, однако ее поступление в аорту ограничено сбоем в работе правого желудочка сердца.

Глава 3

НАЦИОНАЛЬНАЯ РУССКАЯ ГИМНАСТИКА

Еще в 1972 году ВНИИ Государственной патентной экспертизы выдал А. Н. Стрельниковой авторское свидетельство. Лечебная дыхательная гимнастика получила официальное название: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Справедливости ради надо отметить, что дыхательная гимнастика – это детище двух поколений семьи Стрельниковых: матери, Александры Северовны, и дочери, Александры Николаевны. Обе Александры были прекрасными вокалистками и талантливыми театральными педагогами, работавшими в свое время в Театре Советской армии. Изначальная методика дыхательной гимнастики была разработана А. С. Стрельниковой, искавшей способ вернуть дочери утраченный голос. После того как вокальные данные были полностью восстановлены, за помощью к Стрельниковым стали обращаться десятки, сотни и тысячи людей с сорванным голосом: педагоги, актеры, учителя, дикторы, лекторы.

Задолго до официальной регистрации лечебной дыхательной гимнастики мать, а следом за ней и дочь, не имевшая специального медицинского образования, вернули утраченное здоровье сотням и тысячам отчаявшихся людей. А когда выяснилось, что, помимо возвращения голоса, дыхательная гимнастика Стрельниковых исцеляет от множества других заболеваний, – их стали боготворить. Это была сенсация. Это был прорыв, и впору было говорить о национальном признании и создании максимально благоприятных условий для продолжения исследований. Даже по тем временам изобретение Стрельниковых тянуло на Ленинскую премию. Разумеется, ни о каком лауреатстве не могло быть и речи – и хорошо, что обошлось без оргвыводов и отлучения от музыки и театра. Все закончилось указанием ответственных товарищей на недопустимость знахарства в материалистическом обществе.

В последнее время ситуация решительно изменилась, в современную терапевтическую практику входит множество дыхательных гимнастик – от древних хатха-йоги и цигуна до новейших реабилитационных комплексов, созданных на Западе. Широкое признание получили отечественные разработки – метод ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания) К. П. Бутейко и тренинг дыхания с помощью аппарата Фролова. Каждый из перечисленных методов – а это далеко не полный перечень дыхательных гимнастик – по-своему хорош, хотя бытует мнение, что избыток методик и программ свидетельствует об отсутствии действительно надежного и эффективного метода.

Критерии выбора дыхательных упражнений так и не разработаны, и вплоть до сегодняшнего дня медики действуют вслепую, руководствуясь не столько объективными факторами, сколько интуицией и клиническим опытом. Немалое значение имеют и ограничения, изначально заложенные в самих методиках. Например, дыхательная гимнастика йогов очень эффективна, однако она рассчитана на годы и годы ежедневных многочасовых занятий, поскольку йога – не физкультура, а образ жизни и мысли.

Дыхательная гимнастика, созданная Стрельниковыми, выделяется на общем фоне простотой, доступностью и эффективностью. Иными словами, гимнастика Стрельниковой дает максимальный результат при минимальных усилиях и за рекордно короткий срок! И сторонники и противники метода Стрельниковой признают: комплекс дыхательных упражнений, разработанный в свое время для реабилитации певцов, безусловно, помогает избавиться от целого ряда заболеваний: от астмы и неврозов до диатеза и заикания.

Целительный феномен гимнастики комплексно не исследован. Хотя благодаря уникальной методике тысячи и тысячи отчаявшихся людей не только восстановили потерянный голос, но избавились от множества недугов, отношение к ней официальной медицины, как того и сле-

довало ожидать, неоднозначное и сдержанное. Тем более уместно, перефразировав известное изречение, с полным основанием заявить: «Пациент, исцели себя сам!»

Искусство управлять дыханием по Стрельниковой

А. Н. Стрельникова утверждала, что из четырех функций органов дыхания (имеется в виду способность дышать, говорить, кричать и петь) пение является наиболее сложной, поэтому гимнастика, восстанавливающая эту функцию, естественным путем восстанавливает и более простые функции. Александра Николаевна писала:

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не оттого, что болеют; они болеют, потому что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научите их этому – и болезнь отступит.

Должна отступить. Вот почему гимнастика, созданная мной для певцов, оказалась полезной всем. Она не только восстанавливает певческий голос, но и оздоравливает все органы дыхания, а следовательно, весь организм...»

В поисках способа вернуть утраченные вокальные данные мать и дочь Стрельниковы нашли простую, но в высшей степени убедительную логическую зависимость: пение – это результат выдоха, выдох – результат вдоха, следовательно, коррекция выдоха представляет собой качественное улучшение вдоха, позволяющего вокалисту протянуть длинную музыкальную фразу на одном дыхании. Именно во вдохе – не особенно глубоком, но и не поверхностном – содержится квинтэссенция их методики! Иными словами, вдох первичен, а выдох вторичен, изменение следствия (выдоха) возможно только путем изменения причины (вдоха).

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Напомню, что само слово происходит от греческого *paradoxes* и применительно к науке обозначает неожиданное, непривычное явление, в корне не соответствующее общепринятым представлениям. И это действительно так! Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!» **Главная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой по сравнению с другими дыхательными методиками, с которыми вы познакомитесь позже, – очень высокая частота и активность дыхания.**

Если графически воспроизвести ритм дыхания по Стрельниковой, то рисунок будет напоминать часто-часто посаженные зубья пилы, но практически без второй половинки зуба – выдоха (рис. 1). **Выдох в данном случае едва намечается, акцент делается на вдохе.**

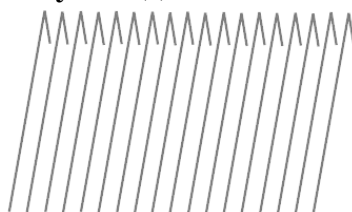


Рис. 1. Ритм дыхания по Стрельниковой

Вдох – это жизнь, вдох – это надежда, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений. Гимнастика рождалась в поиске – до Стрельниковых в нашей

медицине никто никогда ничего подобного не делал! Методом проб и ошибок был разработан комплекс дыхательных упражнений, не нарушающий естественную динамику дыхания.

Мы часто употребляем фразеологические выражения, значение которых не определяется суммой значений входящих в них слов.

Судя по всему, Александра Николаевна задумалась над тем, что может означать применительно к ее разработкам широко известное выражение «затаить дыхание» и пришла к выводу, что затаенный вдох, свойственный нам в минуту душевного волнения, напряжения и испуга, собственно говоря, и должен лечь в основу всех ее дыхательных упражнений. Попутно была выведена феноменальная закономерность: тренировки шли легко и свободно только в том случае, если затаенные вдохи выполнялись на счет «4» и (или) «8».

Совершенно иная картина складывалась при выполнении упражнений, например, на счет «5» и «10». Вот почему Александра Николаевна считала этот счет физиологичным, утверждая, что именно поэтому все музыкальные фразы песен и танцев идут на счет «8», «16», «32»...

Еще одним ноу-хау Стрельниковых стал так называемый эмоциональный вдох, понимаемый ими как активное действие – то самое действие, которое приносило ценнейшую информацию нашим древним предкам, «внюхивавшимся» в окружающий их мир. Гимнастика Стрельниковой – это возврат к дыханию перволюдей, дыханию с естественным, предельно активным, «взволнованным» вдохом!

Как дышать – ртом или носом? Нужно иметь в виду, что вдох ртом предполагает занятия только в специально подготовленном для выполнения дыхательных упражнений помещении, при вдохе носом требования к внешним условиям менее жесткие. Вот что писала по этому поводу Александра Николаевна:

«Вдох ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И еще: вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом. Вдох же носом идет глубже, не боится холода и пыли и к тому же отлично избавляет от насморка. Поэтому мы начали тренировать вдох носом. И он получился такой же эмоциональный, как вдох ртом».

Естественный вдох – правильный выдох

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Короткий вдох делается через нос. Он должен быть шумным, активным, но не глубоким. При вдохе язык поднимается к нёбу, крылья носа сжимаются, максимально приближаясь к носовой перегородке. Плечи на вдохе должны не подниматься, а, наоборот, опускаться.

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным и резким до грубости. Чтобы понять, как выполнить все эти требования, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как принимаемся все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили?! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и

различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производится при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и... заинтересованным! При этом нужно представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Выдох происходит самопроизвольно, в момент максимального сжатия грудной клетки, через рот. В момент выдоха опускается язык и нижняя челюсть.

Движение, движение и еще раз движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучите всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки. Повторю: не контролируйте выдох, не мешайте воздуху уходить. Ваша задача – яростно нюхать воздух, продолжая игру в первобытного охотника. Александра Николаевна писала:

«Играйте в дикаря, как играют дети,

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.