

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

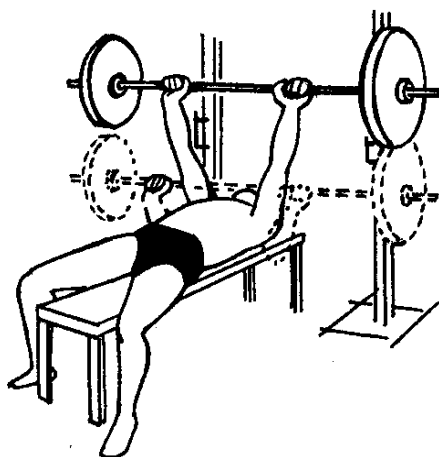
162 - 2013

**МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ КАК СПОСОБ
ИСПРАВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ
ОТКЛОНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и
преподавателей

кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2013

Составители: д-р мед. наук. Е.В. Литвинов; преп. Л.С. Жданова.

УДК 615.225

Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. литвинов, Л.С. Жданова. Воронеж, 2013. 43 с.

В методических рекомендациях описываются основные методики и комплексы дыхательных упражнений, основанных на учении йоги для развития различных групп мышц.

Методические указания подготовлены в электронном виде в текстовом редакторе MS Word 2003 и содержится в файле «Методика правильного дыхания. docx»

Библиогр.: 5 назв.

Рецензент канд. пед. наук Н.В. Захарова

Ответственный за выпуск зав. кафедрой

д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВПО "Воронежский государственный
технический университет", 2013

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь человека начинается в тот момент, когда он делает свой первый вдох, и заканчивается с последним выдохом. Мы можем прожить без пищи около месяца, мы можем около недели прожить без воды, без воздуха мы можем прожить всего несколько минут. Дыхание – самая важная биологическая функция, с которой связаны все остальные функции организма. Таким образом, дыхание – это и есть сама жизнь. Как известно, все без исключения процессы во Вселенной цикличны и все эти циклы связаны между собой. Ритм этих циклов – это и есть «дыхание» Вселенной. Наше дыхание – вдох и выдох – это самый важный из всех циклов, которым подчинена наша жизнь.

Индийские йоги говорят, что каждому человеку в каждой инкарнации отведено определенное число вдохов и выдохов. А значит тот, кто дышит глубоко и спокойно проживет дольше, чем тот, кто дышит поверхностно, часто и суетливо. В этом высказывании заключена огромная мудрость, тем более что сами йоги являются большими экспертами в том, как нужно правильно дышать, и славятся безупречным здоровьем и удивительным долголетием. Они лишь качают головами, наблюдая, как западный человек разбазаривает божественный дар жизни, суетесь, ведя лихорадочную деятельность и, как следствие, поспешно совершая мелкие вдохи и выдохи.

К сожалению, приходится признать, что мы, цивилизованные люди, вооруженные большим количеством знаний и умений, не умеем самого важного – не умеем дышать! Современный западный человек дышит слишком часто и поверхностно, что является одной из главных причин низкого жизненного тонуса и многочисленных болезней. Наши неестественные условия жизни в загрязненных городах, душных офисах и тесных квартирах, привели к тому, что мы забыли естественный ритм дыхания. Первобытных людей,

живших в естественных условиях, не нужно было учить правильно дышать: борьба со стихиями, суровый климат, постоянное движение на свежем воздухе тренировали легкие и вырабатывали правильную привычку дыхания.

Кроме того, наша перегруженная эмоциональная жизнь, постоянное метание между страстями и страхами, в буквальном смысле стискивают горло, сдавливают диафрагму и препятствуют нормальному, глубокому дыханию. То, как мы дышим, по мнению йогов, еле-еле поддерживает в нас жизнь.

1. ДЫХАНИЕ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ

Энергия жизни – это великая загадка. В Китае ее называют "ци", в Индии – "прана", современные ученые считают, что это ионы кислорода, древние мудрецы и йоги полагали, что это космические флюиды в сочетании с солнечной энергией. Тем не менее, прана – это не кислород и не азот, она не является и химическим элементом атмосферы.

Прана – это совокупность всех энергий, существующих во Вселенной. Это суммарная энергия, дающая людям жизнь. И проявление ее можно наблюдать и регулировать с помощью дыхания. Прана – это жизненно необходимая энергия, которую диктует процесс дыхания.

В связи с вышеизложенным йоги считают, что сама жизнь – это непрерывный процесс накопления и преобразования праны в средство влияния на внутренний и окружающий мир. И от того, как мы управляем жизненной энергией (т.е. дышим), всецело зависит наше физическое и душевное здоровье, состояние интеллекта, способность получения истинных знаний, влияющих на все сферы жизни человека.

Главный недостаток современной медицины в том, что она борется со следствием, т.е. с проявившейся болезнью, а не с ее первопричиной. Только поэтому она не столь эффективна. Первостепенная же всех болезней кроется не в физическом теле

человека, а в тонком, энергетическом теле. И потому болезнь нужно удалять именно на этом уровне. А это можно делать только с помощью правильного дыхания, так как именно процесс дыхания связан с взаимодействием с тонким телом человека. Именно этим объясняется долгожительство и полное отсутствие заболеваний у йогов, практикующих древнюю дыхательную технику пранаяму. Пранаяма является единственным способом, с помощью которого можно восстановить нарушенный энергетический баланс в организме человека.

В Индии есть поговорка: «Когда все углы чисто подметены – это не то же самое, как если подметена только середина комнаты». Наше дыхание обычно позволяет нам «подмести» только небольшую часть легких. Правильным же является такое дыхание, в котором задействован весь объем, все три отдела легких – верхний, средний и нижний. Такой способ дышать называется полным йогическим дыханием. Хорошо вентилируемые легкие передают в кровь большое количество кислорода и праны – тонкой энергетической составляющей воздуха, кровь циркулирует более активно, оживляются все очистительные и обменные процессы. Если кровь недостаточно снабжается кислородом и праной, она постепенно наполняется отходами и токсинами, удаление которых замедлено, и эти вредные вещества разносятся по всем тканям и органам, отравляя организм.

Большинство современных людей дышат только верхушкой легких. Такое дыхание называется ключичным, и оно особенно характерно для женщин, которые в погоне за стройностью перетягивают талию и живот поясами, корсетами, тесными брюками и юбками. Мужчины дышат немного лучше, часть из них совершают среднее или межреберное дыхание. При таком дыхании задействуется как верхний, так и средний отдел легких. И лишь у доли процента людей наблюдается брюшное, или абдоминальное, дыхание, при котором наполняются воздухом все три отдела – нижний,

средний и верхний. В этом дыхании активно задействуется диафрагма. Такой способ дышать является самым правильным, он обеспечивает долгую и здоровую жизнь.

Что же помогает научиться дышать правильно? Во-первых, физические упражнения, особенно на свежем воздухе. Во время прогулки объем вдыхаемого воздуха увеличивается в два раза, во время лазанья по горам – в десять раз, во время плавания – в двадцать раз. Во-вторых, специальная дыхательная гимнастика: пранаяма и цигун. Мудрецы Индии и Китая еще тысячи лет назад поняли важность управления дыханием для сохранения здоровья, бодрости и долголетия. Разработанные ими техники дыхательных упражнений являются без преувеличения панацеей для современного городского человека от большинства болезней и психических проблем, так как не только возвращают здоровье телу, но и помогают регулировать психику. Ежедневная практика полного йогического дыхания хотя бы в течение 15 минут заметно повышает иммунитет и помогает выработать привычку дышать правильно, всем объемом легких.

Дыхание – выразитель поведения

Дыхание является внешним выразителем психосоматических отклонений в организме. Вдох и выдох символизируют собой напряжение - релаксацию, умение принимать и отдавать. Открытость делает дыхание свободным; нежелание общения может вызвать удушье. Повышенная ранимость зачастую сопровождается затруднением вдоха. Затруднение выдоха, напротив, говорит о неумении жертвовать чем-либо для других. При пассивной жизненной позиции ритм дыхания становится поверхностным. А неадекватно глубокое, частое дыхание обусловлено общим психическим возбуждением из-за стремления к доминированию. Если сознательно скорректировать ритм и тип дыхания, то можно войти в систему высшего энергообмена с Космосом и подняться на возвышенный уровень мировосприятия.

Основа древних дыхательных практик

Особенности развития философии, религии, медицины на Востоке породили различные системы дыхания: ци-гун, практики даосизма, буддизма, тай-цзи, пранаяму и др. В этих системах воздух считается хранилищем жизненной энергии тела. В трактатах даосизма, например, говорится, что достигнув совершенства в дыхании, когда "помещенное на нос перышко перестанет дрожать, человек перестанет подвергаться воздействию холода и жары, пчел и скорпионов и проживет 360 лет".

В трактате о йоге и пранаяме "Йога-сутра" Патанджали говорится, что человеку от рождения отпущено не определенное количество лет жизни, как принято считать в настоящее время, а определенное количество вдохов и выдохов, запас которого нужно тщательно беречь. Согласно "Йога-сутре", состояние ума отражается на дыхании, и наоборот, с помощью дыхания можно успокоить ум и таким образом избавиться от иллюзии. В писании "Бхагавад-гита" говорится, что йог, контролируя воздушные потоки с помощью дыхания, может получить освобождение.

Используя религиозные метафоры, можно сказать, что дыхание – это та невидимая нить, которая при жизни соединяет человека с Богом, а принципы правильного дыхания являются прямой дорогой к храму.

Дыхание – это инструмент, который позволяет связать грубое и тонкое, неосязаемое и осязаемое, Дух и тело. У человека благодаря дыханию открываются те ресурсы понимания и откровений, которые в обычном состоянии недоступны. Человек начинает жить в гармонии с миром. Дыхание дает ему возможность таким образом обрести себя, навсегда избавившись от всех болезней и неудовлетворенности. Это подтверждают многие ученые, философы и мыслители.

Что же говорят о дыхании ученые и мыслители?

"Энергия дыхания возрождает душу, оздоравливает тело, укрепляет здоровых и исцеляет больных". Из изречений древнегреческих философов

"Только одно поколение правильно дышащих людей способно изменить мир к лучшему и искоренить все болезни, а на людей, имеющих какие-либо проблемы со здоровьем, будет смотреть как на нечто необыкновенное". Свами Шивананда, йог, мыслитель, философ.

"Многие сейчас ищут "естественные" способы улучшить свое самочувствие. Разумеется, лекарственные препараты во многих случаях необходимы, но они, как правило, обладают заметными побочными эффектами. Легкие наркотики в наши дни теряют привлекательность в глазах мыслящих людей: цена кратковременного улучшения самочувствия слишком велика, а неумеренное потребление таких средств иной раз приводит к смерти. Но даже если бы никаких побочных эффектов не было, человек, заботящийся о своем здоровье, хотел бы найти постоянное и эффективное средство для укрепления как телесного, так и душевного здоровья. Одним из таких идеальных средств и являются дыхательные упражнения. Они не требуют никаких финансовых затрат и целиком находятся под нашим контролем. И по этим причинам, и, разумеется, в силу своей эффективности, дыхательные упражнения заслуживают того, чтобы занять в медицине ведущее место". Гай Хендрикс, профессор Колорадского университета

В чем убедились медики?

Мудрые врачи всех времен и народов знали, что здоровье человека всецело зависит от состояния энергообмена в организме, изучали дыхание как энергетический процесс и использовали дыхательные упражнения как первое средство для восстановления физического и душевного здоровья, снятия стрессов, повышения защитных сил организма и продления жизни. Сегодня научными исследованиями

подтверждена связь дыхания с целым рядом психофизических функций:

- 1) обогащение организма энергией и кислородом;
- 2) массаж внутренних органов диафрагмой;
- 3) поддержание ритма кровотока между верхней и нижней частью туловища;
- 4) тренировка дыхательных мышц;
- 5) положительное воздействие на периферийную и центральную нервную систему;
- 6) своевременное выведение токсинов и отработанных газов;
- 7) обеспечение иммунного статуса и обмена веществ;
- 8) поддержание резервных возможностей организма.

Дыхание неразрывно связано с:

- кровообращением,
- обменом веществ,
- головным мозгом (памятью),
- температурой тела,
- движением,
- речью,
- иммунитетом,
- а также резервными и адаптационными возможностями организма.

И наконец, самой главной функцией дыхательной системы является продвижение по каналам, меридианам и психическим центрам организма жизненной энергии, которую мы получаем из космоса. А, как известно, первой причиной всех заболеваний является нарушение энергетического баланса в организме. Образно можно сказать, что если есть проблемы со здоровьем, значит, "сели батарейки".

Наше тело – это биоэнергетическая информационная саморегулирующаяся структура. Поэтому процесс

поддержания в ней баланса должен быть комплексным, единым, что обеспечивается только правильным дыханием.

Так как же мы дышим?

Дыхание бывает:

а) внешним, внутренним, то есть эндогенным

б) грудным, смешанным, диафрагмальным

в) сильным – это редкое и неглубокое, поверхностное дыхание, обеспечивающее хорошие резервы. При таком дыхании организм, как правило, быстро восстанавливается после болезни, и человек редко болеет. Подобное дыхание обеспечивает правильную работу всех органов и систем, и в этом организме нет места инфекциям – достаточная концентрация CO_2 позволяет осуществлять синтез аминокислот, белка.

В результате такой человек может жить на низкопротеиновой диете (как, например, йоги), быть вегетарианцем, что невозможно при глубоком и частом дыхании.

г) слабым – это глубокое и частое дыхание. При таком дыхании человек постоянно болеет, имеет низкие резервные возможности, способность организма накапливать CO_2 недостаточная, в результате чего организм не может осуществлять нормальный гомеостаз.

Основа жизни CO_2

Для осуществления правильного гомеостаза организму необходим кислотно-щелочной баланс. В этом процессе участвуют кислород, водород, азот и углекислый газ. И если кислород, водород и азот можно получить из атмосферы, то углекислого газа в атмосфере практически нет. Его организм получает в результате расщепления белков, жиров, углеводов, построенных на углеродной основе, при сжигании их с помощью кислорода в тканях.

Поэтому все искусство дыхания заключается в том, чтобы сохранять углекислый газ естественным образом, сознательно регулируя дыханием.

И поэтому все искусство дыхания состоит в том, чтобы сохранять CO₂ естественным образом, регулируя дыхание.

Азот и углекислый газ играют очень важную роль в организме, они незаменимы в синтезе белков. При правильном газообмене молекулы кислорода соединяются с гемоглобином, а дальше доносятся кровью до каждой клетки-мишени.

При недостатке CO₂ кислород не усваивается, и организм испытывает его дефицит. И для того чтобы молекула азота закрепились в кишечнике для синтеза белков, также необходим углекислый газ, в противном случае синтез белков не осуществляется.

В результате углекислый газ, растворяясь в воде, увеличивает количество ионов водорода H⁺ в растворе, то есть создаётся кислая среда. Именно в кислой среде ускоряются процессы связывания кислорода с гемоглобином. То есть лучше усваивается вдыхаемый кислород.

CO₂ (углекислый газ) + H₂O (вода) = HCO₃⁻ (ион слабой углекислой кислоты) + H⁺ (ион водорода)

Дыхание йогов соответствует этому требованию.

Дыхание обычных людей – глубокое и частое, что приводит к избыточному выведению углекислого газа из организма. В результате происходит перевозбуждение центральной нервной системы, сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону щелочной среды, вследствие чего нарушается обмен веществ и постоянство внутренней среды. Это выражается в снижении иммунитета, склонности к аллергиям, воспалительным заболеваниям, отложении солей, ожирении или похудании, нарушении работы желез внутренней секреции и т.д. вплоть до развития опухолей. При чрезмерной потере CO₂ включаются защитные механизмы организма, пытающиеся остановить этот разрушительный процесс. К ним относятся:

- спазм сосудов бронхов;
- сужение кровеносных сосудов;

- увеличение секреции слизи в бронхах, носовых ходах, развитие аденоидов, полипов;
- отложение холестерина, что способствует развитию склероза тканей и, как следствие, преждевременного старения, развития инфарктов и инсультов.

При нормализации дыхания количество углекислого газа, водорода и азота в организме достигает должного уровня, и восстанавливается энергообмен, при котором естественным образом ликвидируются все перечисленные выше патофизиологические состояния.

А если еще больше уменьшить дыхание, как советуют йоги, то у человека разовьются предпосылки к свержвыносливости, высокому потенциалу здоровья и долголетию.

Как мы повернули вспять?

Самое интересное, что человек изначально наделен всеми способностями к высокому потенциалу здоровья. Любому живому существу от рождения присущи целительные силы, заложенные в нем природой. Следовательно, природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок все неполадки в организме. Почему, например, в детстве мы так прекрасно себя чувствуем? Этому есть одно очень важное объяснение. Рождаясь, человек изначально ДЫШИТ ПРАВИЛЬНО. Все младенцы дышат диафрагмально, эндогенно, т.е. так, как рекомендуют все известные дыхательные техники. А ведь именно в этом заключен залог самооздоровления.

Человек утрачивает способность правильно дышать из-за многих причин – от неправильного воспитания, развивающего у ребенка психологические зажимы, до загрязненной экологии и пищи. В противовес распространенному представлению о сегодняшнем времени как о веке технического прогресса, с точки зрения мудрецов мы живем в век духовной деградации. Потому и вновь рожденное живое существо, изначально наделенное всеми

способностями, вынуждено погрузиться в тот процесс деградации. Ведь, как правило, ни его родители, ни учителя в школе не могут дать ему гармоничного воспитания, т.к. не обладают полными знаниями духовного мировосприятия. Обычно переход подростка на грудной тип дыхания сопровождается снижением иммунитета, одышкой и аллергией. А ведь психосоматическая причина аллергии – это неприятие внешнего мира, неправильное восприятие внешних ситуаций из-за отсутствия духовного знания. Так, перейдя на грудное и поверхностное дыхание, человек впоследствии теряет здоровье и способность к самоисцелению.

Столетиями ученые задавались вопросами о причинах устойчивости заболеваний. Почему одно и то же заболевание возвращается к человеку вновь и вновь? Почему, однажды став больным, человек не может вернуться в состояние здоровья? Именно эти вопросы и вывели ученых на совершенно другой, нематериальный уровень поиска причин заболеваний и дали толчок для развития нового направления в медицине – психологии человека.

Психология всегда была философским направлением в восточной медицине, хотя многими она понималась достаточно утилитарно – в качестве направления, изучающего сознательную и рефлексорную реакцию человека на окружающий мир. Тем не менее, знания, накопленные в этом направлении, позволили ученым к концу XX века подняться до осознания того, что причины большинства заболеваний – в сознательной деятельности самого человека и в глубинах его подсознания. Природу мыслей медики объяснить не могли. Мозг человека представлялся им всего лишь физической плотью, пронизанной нервными волокнами, в которой нет ничего, похожего на мысль. И только научные открытия последних десятилетий показали, что материя обладает дополнительными, невидимыми нашему глазу, состояниями; одним из них является психическая энергия, названная учеными торсионными полями. Это открытие сделало весь

мир не просто материальным, а вдохнуло в каждую его частицу энергетическую жизнь и разум. В свете этого открытия наши мысли стали материальными и предстали перед учеными в виде энергетических полей, обладающих разной частотой, устойчивостью состояния (памятью) и определенной поляризацией (левой или правой).

Таким образом, чувства, переживания, мысли человека с помощью нервной и гормональной систем трансформируются в биохимические реакции и проявляются на уровне тела. Болезнь, возникающая на уровне сознания как нарушение взаимосвязи с внешним миром, имеет свое выражение на уровне тела в виде биохимических, функциональных и органических изменений.

Для полноценного здоровья нам просто необходимо восстановить правильное дыхание, т.е. снова научиться правильно дышать. На сегодня известно несколько систем дыхательных практик: йога, ци-гун, пранаяма и др., все они укрепляют дух, связь с Высшим началом и насыщают тело энергией, необходимой для освоения правильного дыхания. И других способов пока не известно.

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание».

Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем –полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание».

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение –то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание».

Исходное положение то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом.

Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это повторяйте про себя фразу : «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха или число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако, после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «моментально».

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Отдых».

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь эти глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох –длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7(3); 5-6 (2); 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

2.1 Дыхание йогов (четыре основных способов)

Рассмотрим механическое устройство нашего дыхательного аппарата. Механика дыхания заключается: 1) в эластических движениях легких и 2) в движениях боков и низа грудной клетки, в которой легкие находятся. Грудная клетка это та часть туловища человека, которая находится между шеей и брюшной полостью, и которая в большей части занята легкими и сердцем. Она ограничивается спинным хребтом, ребрами, грудной костью и снизу диафрагмой. Ее можно сравнить с коническим, со всех сторон закрытым, ящиком, которого конический конец направлен вверх, задняя сторона

образуется спинным хребтом, передняя — грудной костью и бока — ребрами.

Ребер всего — двадцать четыре, по двенадцати с каждой стороны. Они идут от спинного хребта, и семь верхних пар соединяются впереди с грудной костью, пять же нижних называются "ложными ребрами", и из них только две верхних пары соединены с грудной костью хрящами, а три нижних хрящей не имеют, и концы их свободны.

Ребра приводятся в движение рядом поверхностных мышц, называемых межреберными мышцами.

При дыхании мышцы растягивают легкие, так что в них образуется пустота, в которую по известному закону физики и устремляется воздух. В этом процессе дыхания все зависит от так называемых "дыхательных мышц". Без их помощи легкие не могут двигаться и изучение способов пользоваться и управлять этими мышцами составляет науку о дыхании. Успешное управление этими мышцами состоит в умении расширить легкие насколько возможно больше, чтобы захватить в грудь наибольшее количество животворного воздуха.

Йоги различают четыре главных способа дыхания:

- 1) Верхнее дыхание.
- 2) Среднее дыхание.
- 3) Нижнее дыхание.
- 4) Полное дыхание йогов.

Ниже приведён общий очерк первых трех способов и подробно описан четвертый, на котором главным образом и основана наука йогов о дыхании.

Верхнее дыхание

Этот способ дыхания известен на Западе под названием "ключичного дыхания". Дыхание этого рода, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи, в то же время сжимая кишечник и надавливая им на диафрагму, которая в ответ тоже напрягается, вспучиваясь.

При этом используется только верхняя часть легких, которая притом же по величине есть и наименьшая, и, следовательно, при этом в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха, чем могла бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет много места в этом направлении. Анатомическое изучение грудной полости убедит каждого, что при этом способе получается при наибольшем усилии наименьший полезный результат.

Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и бедно результатами. Именно этот способ дыхания всего более распространен на Западе. Так, обыкновенно, дышат женщины и даже певцы, проповедники, адвокаты и др., которые, казалось бы, должны были лучше знать дело.

Много болезней голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает органы столь деликатные по своему строению. Хриплый неприятный голос — частый результат его. Многие, дышащие именно этим способом, обязаны этим дурной привычке дышать открытым ртом.

Если кто-то сомневается в правильности сказанного, ему нетрудно проверить это собственным опытом — пусть он, выдохнув из груди весь воздух, станет прямо, опустив руки спокойно по сторонам, и затем вздохнет, приподнимая плечи и ключицы. Он убедится, что количество вдохнутого воздуха будет гораздо меньше нормального. Затем пусть он сделает вздох полной грудью, опустив плечи и ключицы, и он получит наглядный урок, который он, конечно, запомнит лучше, чем всякие слова, сказанные или напечатанные.

Среднее дыхание

Этот способ дыхания известен на Западе под названием реберного или междуреберного дыхания и хотя менее плох, чем верхнее дыхание, однако гораздо ниже по результатам полного дыхания йогов. При среднем дыхании диафрагма

нажимает вверх, и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются, и грудь соответственно расширяется.

Нижнее дыхание

Эта форма дыхания гораздо лучше обеих, описанных выше, и в последние годы некоторые западные авторы превознесли ее под именем "брюшного" дыхания", "глубокого дыхания", "диафрагмического дыхания" и пр. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которая им известна уже многие столетия и называется ими "полным дыханием".

Что такое диафрагма? Диафрагма — это большой, плоский мускул, отделяющий грудную полость от брюшной. В состоянии покоя он образует как бы небо над брюшной полостью, имея выпуклость, обращенную к легким. По отношению же к легким диафрагма представляет собою как бы поднявшийся округлый холм. Когда диафрагма приходит в действие, вершина понижается, и диафрагма давит на кишечник.

При нижнем дыхании легкие имеют более свободы действия и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании. Но в итоге верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее — только среднюю и часть верхней, а нижнее — среднюю и нижнюю. Очевидно, что способ дыхания, который наполняет воздухом всё пространство легких, предпочтительнее каждого из этих трех, давая возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны. Таким наилучшим из всех является "полное дыхание" йогов.

Полное дыхание йогов

"Полное дыхание" йогов соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, не имея их недостатков. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул

дыхательной системы. Максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях и каждая часть её дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности.

Одна из важнейших особенностей этого метода дыхания та, что при нем все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мускулов даже совершенно не двигается. При полном дыхании приводятся в движение мускулы, двигающие ребрами, при чем легкие расширяются.

Диафрагма при этом имеет полную свободу выполнить свое назначение и оказать действию легких наибольшую помощь. Нижние ребра оттягиваются диафрагмой вниз, тогда как другие мускулы удерживают их на месте, а междуреберные тянут вверх, вследствие чего средняя часть груди расширяется до максимума. Верхняя часть легких наполняется воздухом, тоже в полной мере, благодаря действию тех же междуреберных мускулов. Такое общее и одновременное действие всех мускулов верхней, средней и нижней части груди и диафрагмы дает наилучшие результаты.

Как усвоить себе полное дыхание. Полное дыхание йогов есть основа всего учений йогов о дыхании, и вы должны вполне освоиться с ним и овладеть им в совершенстве, если хотите получить результаты и от других форм дыхания. Не должно удовлетворяться полуусвоением, нужно поработать серьезно, пока это дыхание не станет вашим обычным дыханием. Это потребует труда, времени и терпения, но без этих трех вещей никогда ничего не достигалось. Перед вами не легкий путь в науку о дыхании, и вы должны быть готовы много потрудиться, если желаете иметь результаты. Результаты, даваемые полной властью над дыханием, очень велики, и никто из достигших "полного дыхания" по своей воле не возвращается к старому способу; наоборот, все говорят, что их труды щедро вознаграждены. Итак, не ограничивайтесь беглым просмотром и поверхностной пробой

некоторых из указанных здесь приемов дыхания, почему-либо особенно привлечших ваше внимание, но будьте настойчивы и результаты не замедлят появиться. Если же вы отнесетесь к делу небрежно, то только сделаете себе временное развлечение из дела.

Считаем нужным прежде всего сказать, что полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это есть прямое возвращение к природе. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и пр., теряет нормальное дыхание. Полное дыхание вовсе не обозначает полного наполнения воздухом легких при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких. Однако несколько раз в день, в удобное для того время, должно делать ряд глубоких полных вдыханий, чтобы поддерживать всю систему в должном порядке.

Следующее простое упражнение ясно покажет вам, что собственно есть дыхание.

1. — Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленное вдыхание, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость. Заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, грудную кость и весь грудной ящик. Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер. В заключение нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть.

На первый взгляд вам покажется при чтении этого описания, что дыхание это состоит из трех отдельных движений. Это однако неверно. Вдыхание идет одним

движением, которым поднимается в указанной последовательности вся грудь, от опускаемой диафрагмы до самых верхних ребер и ключиц. Избегайте толчков в дыхании и старайтесь делать его плавным, медленным движением, вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение двух секунд.

2. — Задержите дыхание на несколько секунд.

3. — Медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота. Небольшая практика сделает для вас все это движение легким, и усвоенное однажды, далее оно делается уже автоматическим.

Легко видеть, что при этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение, и упражняются все части легких вплоть до самых отдаленных их клеток. Грудная клетка расширяется во всех направлениях. Вы должны заметить при этом, что полное дыхание есть, действительно, соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания, следующих быстро одно за другим, так что образуется одно общее, целостное, полное дыхание.

Вы убедитесь в этом, когда проделаете полное дыхание, став перед зеркалом и приложив руки к верху живота, чтобы чувствовать все движения. При конце вдыхания следует слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этом ключицу, дать воздуху пройти и в самую верхушку правого легкого, место особенно излюбленное туберкулезом.

Усвоить себе полное дыхание — это, быть может, дастся лишь не без некоторых усилий, но, раз приобретя его, вы уже наверно по собственному желанию не вернетесь к вашему нынешнему.

Физиологическое действие полного дыхания. Сколько ни говорить о преимуществах полного дыхания перед другими формами, это никогда не будет чересчур много.

Практика полного дыхания сделает всякого человека, как мужчину, так и женщину, совершенно свободным от опасности заболеть чахоткой или каким-либо расстройством дыхательных органов, раз и навсегда избавить от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т. п. Чахотка обязана своим происхождением, главным образом, пониженной жизненности, которая в свою очередь зависит от недостаточного количества вдыхаемого воздуха. Понижение жизненности делает организм более доступным и открытым для проникновения в него болезнетворных зародышей. Неполное дыхание позволяет значительной части легких оставаться бездеятельной, и эти бездеятельные части легких представляют собой открытое поле для деятельности всевозможных бактерий, которые переполняют ослабевшие ткани и производят в них полное опустошение, уничтожая все живое. Здоровая, нормальная легочная ткань обладает большой силой сопротивления по отношению к бактериям. Но единственный способ иметь нормальную и здоровую легочную ткань — это правильным образом пользоваться легкими.

Чахоточные почти всегда узкогруды. Что это значит? Только то, что они были преданы привычке неправильного и неполного дыхания, вследствие чего их грудь недостаточно расширялась и неправильно развилась. Человек, постоянно практикующий полное дыхание, будет иметь широкую грудь — и любой узкогрудый человек может развить свою грудную клетку до нормальных размеров, если он примет этот способ дыхания. Люди с недостаточно большим объемом груди должны обратить особое внимание на представляющийся им способ улучшить жизнедеятельность своего организма, если только они дорожат своей жизнью. Всевозможных простуд можно избегать при помощи энергичного, хотя бы и

недолгого, полного дыхания, именно в то время, когда человек чувствует озноб, могущий повести к простуде.

Чувствуя озноб, попробуйте сильно подышать несколько минут и вы почувствуете тепло, разливающееся по всему телу. Большая часть простуд может быть вылечена в один день полным дыханием и диетой.

Качество крови очень сильно зависит от её надлежащего насыщения кислородом в легких, и наоборот, если кровь недостаточно насыщается кислородом, она становится как бы разжиженной и наполненной при этом всевозможными отбросами. Тогда весь организм начинает страдать от недостатка питания и часто в нем появляются признаки настоящего острого отравления, зависящего именно от отбросов, своевременно не удаляемых из крови.

Так как весь организм, все его части и органы зависят в своем питании от крови, то нечистая кровь должна действовать на всю систему. Средство против этого ясно — это полное дыхание йогов.

Желудок и другие органы пищеварения сильно страдают от неправильного дыхания. И они не только плохо питаются сами вследствие недостатка, кислорода, но вместе с тем плохо питают тело. Пища для того, чтобы быть переваренной и усвоенной, должна быть насыщена кислородом, без этого не может быть правильного пищеварения и усвоения. Легко видеть, как и почему мешает правильному усвоению пищи слабое и недостаточное дыхание. А когда усвоение пищи ненормально, организм получает все меньше и меньше питания, аппетит падает, бодрость тела понижается, энергия уменьшается, и человек весь как будто вянет и идет на убыль.

Нервная система тоже страдает от неправильного дыхания так же, как мозг. Спинной мозг, нервные центры, сами нервы при недостаточном питании кровью или при бедности самой крови становятся слабыми и недействительными аппаратами для передачи нервных токов.

А неправильное питание нервов, нервных центров и мозга начинается тогда, когда легкие поглощают недостаточное количество кислорода. Бывает еще другое явление, когда сами нервные токи ослабляются недостаточным дыханием. Стоит отметить, что в результате неправильного дыхания происходит ослабление механизма нервной системы.

Полное дыхание создает ритм, который является могучим средством обновления и оживления организма, имеющимся в руках природы. Идеал йога, это — тело здоровое во всех своих частях, находящееся под управлением сильной и развитой воли, оживленной высокими идеалами.

При практике полного дыхания, во время вдыхания диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, на желудок и на другие внутренние органы. Это размеренное нажимание вместе с ритмическим движением легких действует на внутренние органы как легкий массаж, возбуждая их действие и поддерживая нормальное функционирование. Каждое вдыхание производит свое действие в этом внутреннем упражнении и содействует установлению нормального притока крови к органам пищеварения и выделения. При верхнем и нижнем дыхании внутренние органы не пользуются благодетельными результатами этого массажа.

Западный мир начинает в настоящее время отводить очень много внимания физической культуре и это, конечно, очень хорошо.

Но в увлечении гимнастикой на Западе, часто забывают, что упражнение поверхностных мышц тела, это еще далеко не всё. Внутренние органы также нуждаются в упражнениях, и природа предназначила для их упражнения полное дыхание. Диафрагма есть главное орудие природы для этого внутреннего упражнения. Её движение колеблет все важные органы пищеварения и выделения, массирует и сжимает их при каждом вдыхании и выдыхании, наполняет их кровью, потом выгоняет эту кровь и вообще заставляет эти органы

жить более энергичной жизнью. Всякий орган или часть тела, надлежащим образом не упражняемые, постепенно атрофируются и перестают действовать. При слабом движении диафрагмы органы не получают достаточного упражнения и заболеливают. Полное дыхание заставляет диафрагму двигаться надлежащим образом, упражняя в то же время среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Оно действительно "полно" по своему действию.

Даже с точки зрения одной западной физиологии, совершенно не касаясь восточной науки, полное дыхание по системе йогов представляет собой жизненно важную для всякого человека, который хочет приобрести здоровье и сохранять его. Простота этого средства обновления и оживления организма мешает многим понять его важность.

И люди тратят состояния, пытаясь вернуть здоровье при помощи сложных и дорогих систем лечения, не замечая того, что всегда находится в их распоряжении. Здоровье само сочтется в их дверь, но они не пускают его. Поистине камень, который отбрасывают строители, ложится во главу угла храма здоровья.

3. ОПИСАНИЕ УЧЕНИЙ ЙОГИ О ДЫХАНИИ

Ниже приводится описание трех видов дыхания, широко распространенных у йогов. Первое — это хорошо известное очистительное дыхание йогов, действием которого объясняется удивительная сила и крепость легких, встречаемая у йогов. Йоги, обыкновенно, заканчивают свои дыхательные упражнения этим очистительным дыханием, и рекомендуется следовать их системе. Также приводится описание "оживляющего нервы" дыхательного упражнения йогов, которое передавалось среди них из века в век, и которое несколько не улучшили западные проповедники идей "физической культуры", хотя некоторые из них заимствовали это упражнение у йогов. Затем описано голосового дыхания

йогов, от которого в значительной степени зависят мелодичные и звучные голоса восточных йогов.

Очистительное дыхание йогов

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистит легкие. Йоги заканчивают другие дыхательные упражнения этим дыханием. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1) Вдохнуть полное дыхание.

2) Удержать дыхание на несколько секунд.

3) Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено.

Оживляющее нервы дыхание йогов

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из наиболее сильных средств, возбуждающих нервы и возвращающих силы уставшему человеку. Цель этого упражнения — поднять деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность. Это упражнение создает возбуждающее

давление, которое влияет на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток нервной силы во все части тела.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, тогда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.

6) Сильно выдохнуть воздух через рот.

7) Прodelать очистительное дыхание.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мускулов, а главным образом, конечно, от глубины вдыхания. Это упражнение нужно испытать для того, чтобы вполне оценить его. Оно не имеет себе равных, как подкрепляющее и возбуждающее средство.

Дыхание йогов для развития голоса

У йогов выработана форма дыхания специально для развития, голоса. Они вообще известны своими удивительными голосами, которые всегда сильны, чисты и звучны и обладают замечательной способностью быть слышными на огромных расстояниях. Йоги практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются мягкими, глубокими и получают удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновенного человека, не делаясь в то же время грубыми или жесткими. Упражнение, описываемое ниже, с течением

времени даст голосу человека эти свойства, или, говоря короче, даст ему голос йогов. Нужно понять, конечно, что эта форма дыхания употребляется только как добавочное упражнение в известных случаях и что её нельзя рассматривать как регулярную форму дыхания.

1) Вдохнуть полное дыхание очень медленно, но сильно, через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.

2) Задержать дыхание на несколько секунд.

3) Выдохнуть воздух очень сильно одним дыханием через широко открытый рот.

4) Успокоить легкие очистительным дыханием.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов о произведении звуков при разговоре и пении, можно сказать, что опыт научил их тому, что тембр, качество иди сила голоса зависят не только от производящих звуки органов в горле, но, в значительной степени, от мускулов лица, которые играют здесь очень большую роль. Некоторые люди с очень большой вместимостью грудной клетки производят только очень слабые звуки, тогда как другие, обладающие сравнительно небольшой грудью, дают звуки удивительной силы и чистоты. Вот интересный опыт, который стоит попробовать: станьте перед зеркалом и сложите ваш рот для свистка, и свистите. Заметьте форму вашего рта и общее выражение вашего лица. Затем, попробуйте петь или говорить, как это вы делаете естественным образом, и заметьте разницу; потом опять начните свистеть на несколько секунд и затем, не меняя положения рта или лица, пропойте несколько нот и заметьте, какие вибрирующие звуки и сильный тон получится у вас.

3.1. Семь базовых дыхательных упражнений для развития мускулатуры

Дальше следует описание семи любимых упражнений йогов для развития мускулов грудной клетки, их связок, воздушных клеточек и пр. Эти упражнения очень просты, и

действие их необыкновенно сильно. Пускай простота этих упражнений не заставляет считать их мало интересными, потому что они являются результатами очень долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собою сущность многочисленных, серьезных и запутанных упражнений, от которых откинута все несущественные части и сохранены только наиболее важные.

Задерживание дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т. е. очищений легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови, точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких. Это упражнение обладает несомненно большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нем.

- 1) Стать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание.
- 3) Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
- 4) С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

5) Прodelать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

Возбуждение легочных клеток

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеток в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большою осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение. В таком случае рекомендуется им немного пройтись и на время прекратить упражнения. Производится упражнение следующим образом:

- 1) Стать прямо; держать руки по сторонам тела.
- 2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
- 3) Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
- 4) Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеток наших легких становятся бездеятельными, вследствие нашей привычки в неполном дыхании. В результате этого многие клетки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышал в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клетки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к

желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

Растягивание ребер

Ребра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительного расширения. Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалить эти недостатки.

1) Стать прямо.

2) Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.

3) Вдохнуть полное дыхание.

4) Задержать воздух на короткое время.

5) Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша, выдыхая воздух.

6) Прodelать очистительное дыхание.

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

Расширение грудной клетки

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетке и дать ей возможность нужного расширения.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание.

3) Задержать воздух.

4) Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.

5) Затем одним движением отвести руки назад.

6) Затем опять привести руки в положение четвертое, затем в положение пятое, повторить быстро это несколько раз, все время имея сжатыми кулаки и напрягая мускулы рук.

7) Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

8) Прodelать очистительное дыхание.

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, и обращаться с ним нужно очень осторожно.

Упражнение на ходу

1) Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и выдох было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.

3) Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4) Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5) Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.

Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

Утренние упражнения

1) Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.

2) Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полное вдыхание.

3) Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4) Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

5) Прodelать очистительное дыхание.

6) Повторять это упражнение несколько раз, варьируя его тем, что подниматься по очереди то на правую, то на левую ногу.

Упражнения для возбуждения кровообращения

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Слегка наклониться вперед, взять в руки палку или трость, за два конца крепко сжимая и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.

4) Пустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.

5) Повторить это несколько раз.

6) Закончить очистительным дыханием.

Это упражнение можно прodelывать без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким. т. е. давать возможность получать организму большее количество кислорода, и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения, в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из выдыхаемого воздуха, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыхательным упражнением.

3.2. Семь малых дыхательных упражнений йоги

Эта глава включает в себе описание семи меньших дыхательных упражнений йогов, не имеющих специальных названий, но отличающихся одно от другого своими различными целями. Человек, изучающий дыхание по системе йогов, очень быстро сам найдет, какие из этих упражнений лучше отвечают его требованиям в каждом отдельном случае. Хотя эти упражнения названы меньшими, они очень ценны и полезны, если ими правильно пользоваться. Они заключают в себе как бы сокращенный курс "физической культуры" или "развития легких", и в сущности представляют собой как бы отдельный предмет, охватывающий почти всю гигиену дыхания. Кроме того, они, конечно, имеют значение для специальных целей, составляя часть дыхательной системы йогов, но нельзя относиться к ним пренебрежительно только потому, что они названы "меньшими упражнениями". В некоторых из этих упражнений заключается именно то, что вам нужно. Попробуйте их и решите тогда сами.

Упражнение первое

- 1) Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- 2) Вдохнуть полное дыхание.
- 3) Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- 4) Задержать дыхание возможно дольше, держа руки над головой.
- 5) Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух.
- 6) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение второе

- 1) Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Быстро отвести руки назад, держа кулаки на уровне плеч и стараясь отвести руки насколько возможно больше

назад, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это несколько раз, быстро двигая руками со сжатыми мускулами и все время удерживая дыхание.

- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение третье

- 1) Стать прямо с руками, вытянутыми перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Несколько раз быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем делать такие же движения руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. Можно варьировать это дыхание, делая круговое движение одной рукой в одну сторону, а другой — в другую.
- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение четвертое

- 1) Лечь на пол лицом вниз, держа руки по сторонам тела с обращенными к земле ладонями.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- 4) Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это несколько раз.
- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 6) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение пятое

- 1) Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Приближать грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- 4) Потом медленно отодвигаться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа всё тело напряженным.

- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 6) Продрать очистительное дыхание.

Упражнение шестое

- 1) Стать прямо, положив руки на бедра.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Сильно напрячь ноги снизу доверху и затем наклониться вниз, как бы кланяясь, в то же время медленно выдыхая воздух.
- 4) Стать в прежнее положение и сделать новое полное вдыхание.
- 5) Затем согнуться назад, медленно выдыхая воздух.
- 6) Стать в первое положение, сделать полное вдыхание.
- 7) Затем наклониться в сторону, медленно выдыхая воздух, сначала наклоняясь направо, затем налево.
- 8) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение седьмое

- 1) Стать или сесть так, чтобы спиной хребет представлял прямую линию.
- 2) Вдохнуть полное дыхание, но вместо того, чтобы вдохнуть воздух одним непрерывным потоком, делать перерывы во вдыхании, как бы нюхая какое-то ароматическое вещество и постепенно втягивая в себя воздух. Наполнить этими постепенными вдыханиями все легкие.
- 3) Задержать воздух на несколько секунд.
- 4) Выдохнуть воздух длинным дыханием, как бы вздохом.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Задержки дыхания.

Задержка дыхания – это мощная техника самотрансформации. Она воздействует на все уровни человеческого существа, и в добровольно-принудительном порядке знакомит практика с теми аспектами самого себя,

которые обычно прячутся от других инструментов самоисследования. К тому же техника предельно проста – по сути, все сводится к тому, что нужно на время перестать дышать. Варианты задержек и способы их ежедневного выполнения будут перечислены ниже, а пока рассмотрим общие для них положения.

Задержки обнажают так называемый "кармический материал" (непережитые переживания, самсары) – и это зачастую, очень неприятно. Возможны психосоматические заболевания, потеря интереса к жизни вообще и к практике задержек в частности, но все это лишь спекуляции ума. Лучшее, что вы можете делать в такие периоды – это продолжать делать задержки ежедневно, не прерываясь из-за того, что возмущенный ум устраивает вам какую-нибудь особо тяжелую "взбучку". Ведь смерть не будет считаться с вашим состоянием, здоровьем, несогласием или неготовностью умереть здесь и сейчас...

В процессе регулярного выполнения практики задержек дыхания происходит мощная "чистка" всего организма, приводящая, в конечном итоге, к идеально функционирующему телу – улучшается иммунитет, нормализуется сон, аппетит, стул и т.д. На определенном этапе практики вы перестаете болеть. Всеми болезнями. Совсем. Известны случаи, когда у практикующих задержки нормализовалось давление и работа сердца, прошли астма и простатит, язва и многие другие заболевания.

Задержка дыхания является прекрасным упражнением, способствующим победе над первым врагом человека знания – над страхом. Ведь любые попытки "воздержаться от страха" – есть глупость, изначально обреченная на провал. Страх должен быть многократно пройден насквозь и выпит до дна, это единственный способ победить его. Регулярно делая задержку и проходя сквозь свой страх, вы не становитесь храбрым. Страх просто перестанет быть для вас помехой. Он перестанет бросать вам вызов. И наступает черед ясности...

Однако самым лучшим настроением для практики является отсутствие каких бы то ни было ожиданий. Очищение от непережитого опыта прошлого, увеличение общей энергии тела, укрепление его иммунной системы и даже победа над страхом – это все замечательные, но сопутствующие явления. Не стоит заострять на них внимание. Не ждите от практики ничего! Просто делайте ее изо дня в день...

Задержки дыхания прекрасно совместимы со всеми остальными практиками. Более того – поскольку в практике задержек дыхания существенным моментом является расслабленность, в том числе расслабленность тела, рекомендуется практиковать перед задержкой цигун, анапану, практики Раджа-Будхи-Йоги или же любые другие техники, помогающие вам войти в состояние спокойного и расслабленного присутствия.

Делать задержки необходимо натощак, когда желудок уже пуст. В зависимости от типа пищи это происходит приблизительно через 3-5 часов после еды. Так же рекомендуется делать задержку дыхания в "лучшем" из состояний, в которое вы способны войти, например: вспомнив о том, что вы – смертное существо или остановив внутренний диалог или сконцентрировавшись на переживании Любви и т.д.

Для измерения времени задержки можно использовать часы. Некоторым практикующим легче считать удары своего сердца. Или ориентироваться по звучащей музыке. Или по собственным ощущениям. Способ непринципиален – время отслеживают лишь для того, чтобы проверить – есть ли прогресс в практике. Задача задержки – это сверхусилие. Важно не то, сколько времени вы продержали сегодня, а выложились ли вы на полную, был ли переход через некую грань. Необходимо совершать сверхусилие духом, без помощи физического тела. Тело должно быть абсолютно расслабленно. Рассматривайте практику задержки дыхания как своеобразную "духовную" штангу.

С практикой ваш ежедневный результат будет расти. Увеличивайте длительность задержек медленно, но неуклонно. Не гонитесь за результатом, но и не потакайте себе. Ищите золотую середину и не путайте усилие и насилие. Нужно понимать, что день на день не приходится – когда-то удастся продержаться больше, когда-то меньше. На результат могут влиять психосоматические заболевания (на начальном этапе практики), усталость тела, жара, душное помещение и другие некомфортные условия.

Помните – не время имеет значение, а лишь то, было ли сверхусилие. Чтобы вы по окончании практики точно знали, что сегодня продержать задержку дольше вы не могли. Нет смысла сравнивать себя ни с "собой вчерашним", ни, тем паче, с другими практикующими. И уж точно никогда не следует ругать себя за то, что сегодня вы продержали меньше чем вчера. Лучше сэкономьте эту энергию для завтрашней задержки.

В процессе самой задержки избегайте состояния "ожидания конца" этой практики. Мало того, что это недопустимое индугирование, это еще и способ быстро прекратить практику, усилив свой страх удушья. Вместо этого перенесите внимание вовне: скажем, на музыку, а лучше всего – сознано и отстраненно "впитывайте" вниманием все свои ощущения. Учите себя расслабляться в процессе практики и после нее. Ведь чем более вы расслаблены, тем дольше вы можете делать задержку, и чем дольше задержка, тем сильнее вы расслабитесь после ее окончания.

Если у вас возникают спазмы – "рассеивайте" их своим вниманием. Для этого сконцентрируйте свое внимание на том, чтобы бдительно ждать спазм и отследить всё – как и где он зарождается, какие это ощущения, как он развивается.... Найдите лучом своего внимания зарождающийся спазм и "разберите" его на отдельные ощущения... Не давайте названий своим ощущениям и никак их не оценивайте – просто наблюдайте их пристально и беспристрастно. Вы

можете так же "встречать" зарождающиеся спазмы легким давлением вниз внутри горла. Или просто сглотнуть "навстречу" спазму. Это легче делать, если держать внимание в ощущениях сглатывания. Вообще, как можно больше уповайте на тело, на то, что оно подскажет, потому что каждый раз все будет меняться.

С практикой вы освоитесь и узнаете, как именно вам легче всего делать задержку дыхания – освоите множество "технических" хитростей. Но нужно помнить, что все эти приемы – лишь "костыльки" и "подпорки", и что для того, чтобы максимально вложиться в практику сегодня, нужно лишь соответствующее намерение.

Задержки дыхания плохо совместимы с алкоголем – даже если вы изредка и в небольших количествах употребляете спиртное, это может привести к болезненным ощущениям в теле и прочим неприятным последствиям.

Значительно усложняют практику задержек дыхания любые наркотики – после них в течение нескольких дней практика выполняется ощутимо сложнее, и так же возможны болезненные ощущения.

Так же усложняют практику кофе, черный чай и табак, особенно если вы употребляете их безо всякой меры.

Впрочем, во многих традициях говорится, что все эти вещества, мягко говоря, не полезны в нашем деле

Обычно в процессе практики задержек желание принимать все вышеперечисленное просто исчезает. Причем безо всякой борьбы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дыхание — это синоним жизни, через него мы обретаем единство тела и духа. Право быть реализуется с нашим первым вдохом. Право покинуть этот мир — с нашим последним выдохом. Дыхание — это источник жизни и присутствия. Жизнь начинается и заканчивается дыханием.

Дыхание — это энергия, содержащая в своем потенциале все возможности, знания и силу. Дыхание — это тонкий механизм, посредством которого регулируются абсолютно все функции организма, обеспечивающий связь организма с внешней средой. Вдыхая, мы вбираем жизненную силу, энергию. Выдыхая — высвобождаем тело и душу. Делая паузу, вносим внимание и присутствие.

Нас с детства учат всему, как всё правильно делать: правильно питаться, разговаривать, думать, однако нас не учат правильно дышать. И мы не задумываемся над тем, как дышим. Ритм дыхания, продолжительность и глубина вдоха и выдоха, пауза во многом определяет физиологическое состояние нашего организма, а так же наше эмоциональное состояние. И эти незнания отражаются в образовании голоса, который непосредственно соединен с дыханием воедино. Дыхание позволяет нам реализовать функцию голоса, а благодаря голосу реализовать жизненную энергию, быть источником гармонии и средством её достижения, источником силы, создателем всего того, что мы можем представить в своих мыслях ибо, как говорили наши предки: " Слово – эхо мысли. Что ушам будет слышно, то и глазам будет видно".

С давних времен известна польза специальных дыхательных упражнений и техник. Дыхательная практика и упражнения позволяют сконцентрировать внимание, расслабляют, успокаивают, снимают напряжение со всего организма, и не мудрено, дыхание - ключевая функция нашего тела. Упражнения способствуют рациональному использованию вдыхаемого кислорода и как следствие, позволяют нашему организму быть выносливым и функционально эффективным.

Для того, чтобы правильно дышать и при этом использовать голос, необходимо освоить соответствующие упражнения и довести навык их выполнения до автоматизма! И дыхательная гимнастика— вещь исключительно нужная и полезная. Можно, конечно, прочесть об этом в специальной

или популярной литературе и попытаться воплотить. Мы же приглашаем Вас, сделать это вместе, посетив наш тренинг. И поверьте, это даст ощутимые результаты.

Единственное, что есть у нас — это момент сейчас. А жизнь коротка, и никто не скажет: "А ну-ка, повтори". И в наших силах внести в нее гармонию стать сильнее, почувствовать энергию силу, мощь, ощутить, как всё тело, наполняется восторгом дыхания и никем не ограничиваемой свободой в голосе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. Казань. 1981. – 124 с.
2. Авдулина А.С. Жизнь без лекарств / А.С. Авдулина. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: ФиС, 1987. – 235 с.
4. Дидур М.Д. Лечебная физкультура при бронхиальной астме: пособие для ЛФК / М.Д. Дидур, Е.Н. Главдецкая. СПб.: Речь, 2001. – 68 с.
5. Кокосов А.Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. Л.: Медицина, 1987. – 216 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1
1. ДЫХАНИЕ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ.....	2
2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	12
2.1. Дыхание йогов (четыре основных способов).....	15
3. ОПИСАНИЕ УЧЕНИЙ ЙОГИ О ДЫХАНИИ.....	25
3.1. Семь базовых дыхательных упражнений для развития мускулатуры.....	28
3.2. Семь малых дыхательных упражнений йогои.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	42

МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ КАК СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ОТКЛОНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и
преподавателей

кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Литвинов Евгений Викторович

Жданова Лидия Сергеевна

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.09. 2013.

Уч.-изд. л. 1,5.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический
университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14