



Еще в далекие времена представители разных народов отождествляли дыхание человека с его душой и жизненной силой.

Правильное дыхание способствует нормальному функционированию организма, при этом человек в той или иной степени может контролировать и даже тренировать свое дыхание

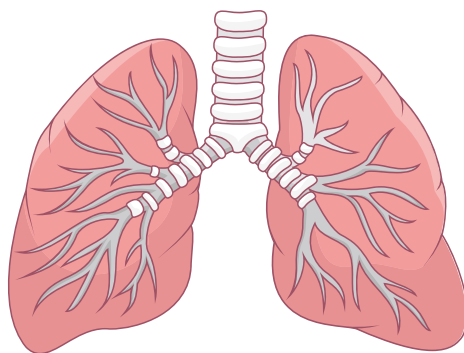
Дыхательная гимнастика: ОТ МЕТОДА БУТЕЙКО ДО «БОДИФЛЕКСА»

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Известный врач-физиолог Константин Павлович Бутейко (1923–2003 гг.) считал, что неправильное, слишком глубокое дыхание становится причиной таких распространенных патологий, как бронхиальная астма, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких и др.

По мнению Бутейко, дышать нужно поверхностно и легко, поскольку именно такое дыхание способствует восстановлению обменных процессов, очищению организма и улучшению общего состояния. В 1952 г. он предложил физиотерапевтический метод, уменьшающий выраженность симптомов бронхиальной астмы, который основан на носовом дыхании и уменьшении его глубины.

Часто метод Бутейко называют дыхательной гимнастикой, цель которой состоит в том, чтобы научить человека управлять своим дыханием и избавиться от гипервентиляции легких. В основе действия дыхательных упражнений лежит довольно простой механизм, который направлен на устранение легочной гипервентиляции и постепенную стабилизацию дыхательного гомеостаза. В результате устранения гипервентиляции



и восполнения дефицита углекислоты достигается желаемый лечебный эффект.

Упражнения просты и для их выполнения не нужны специальное помещение и приспособления. Их могут выполнять как дети начиная с 4 лет, так и пожилые люди.

Принцип дыхательной гимнастики прост — в течение 2–3 с нужно делать неглубокий поверхностный вдох, затем выдох (3–4 с), стараясь увеличивать паузу между вдохами, во время которых организм человека отдыхает. Кроме того, для стимуляции

УПРАЖНЕНИЯ БУТЕЙКО

1. Постарайтесь задержать вдох до появления ощущения нехватки воздуха и как можно дольше оставаться в этом состоянии, делая мелкие неглубокие вдохи. При появлении желания вдохнуть больше воздуха следует начать упражнение заново.
2. Задержите дыхание и ходите по комнате до ощущения нехватки воздуха, затем подышите и повторите упражнение снова.
3. Поверхностно дышите в течение 3 мин, постепенно увеличивая это время до 10 мин.

Упражнения нужно стараться выполнять как можно чаще, не реже 3–4 раз в день. Цель таких занятий — добиться привычки к поверхностному дыханию и паузы между вдохами длительностью 50–60 с

УПРАЖНЕНИЯ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

1. «Ладощки». Встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.
2. «Погончики». Встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращайте в исходное положение (выше пояса кисти не поднимать).
3. «Насос» («накачивание шин»). Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох следует закончить вместе с поклоном. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь, и снова сделайте поклон и короткий шумный вдох «с пола». Поклоны делайте ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина должна быть круглая, а не прямая, голова — опущена

УПРАЖНЕНИЯ ЧАЙЛДЕРС

«Ножницы» (3 повтора). Исходное положение (ИП) — на спине, ноги выпрямлены и скрещены, ладони — в пол под ягодицами. Поднимать ноги на 9–10 см над полом и быстро разводить и сводить их, поочередно меняя местами. Ноги прямые, носки оттянуты, поясница и голова не отрываются от пола.

«Кошка» (3 повтора). ИП — упор на колени и ладони, спина прямая, взгляд перед собой. Наклонить голову и одновременно выгнуть спину вверх как можно выше.

«Алмаз» (3 повтора). ИП — стоя, стопы на ширине плеч, кончики пальцев рук сомкнуты перед грудью (в круг), локти на одном уровне с плечами. Сжимать руки как можно сильнее.

«Брюшной пресс». ИП — на спине, руки перпендикулярно полу, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол. С помощью мышц живота поднять грудь и плечи. При этом голову следует запрокинуть назад.

«Боковая растяжка». ИП — встать ровно, затем чуть согнуть ноги, руками опереться немного выше колен. Вытянуть в сторону правую ногу, держа ее ровно, и перенести вес тела на левую ногу. В это время поднять вверх правую руку и тянуться за ней влево, в сторону согнутой ноги

тройничного нерва во время пауз нужно смотреть вверх и не пугаться возникающего ощущения нехватки воздуха.

В результате выполнения дыхательной гимнастики Бутейко значительно улучшается состояние здоровья, уменьшается выраженность или устраняются наиболее яркие симптомы бронхиальной астмы, прекращается кашель, восстанавливаются носовое дыхание, дренажная функция бронхов и облегчается отделение мокроты.

В то же время противники данной методики считают, что любой произвольный контроль дыхания вреден для организма, так как дыхательный центр может потерять автоматический режим своей работы, что чревато полной остановкой дыхания.

Объективные данные также свидетельствуют, что после длительных занятий по методу Бутейко возможно снижение легочных показателей (жизненной емкости легких и др.).

ДЫШИМ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ

Наша современница американка Грир Чайлдерс разработала методику «бодифлекс», основанную на технике глубокого диафрагмального дыхания, которая сопровождается выполнением несложных упражнений. Предполагается, что «бодифлекс» помогает стимулировать обмен веществ, укрепить мышцы и избавиться от жировых отложений.

Программа состоит из 12 основных упражнений, которые надо выполнять на пустой желудок (можно выпить стакан воды или чая) в течение 15 мин ежедневно.

- Дыхание в «бодифлексе» имеет пять фаз:
1. Максимальный выдох через рот.
 2. Быстрый и резкий вдох до наполнения легких через нос. Легкие должны

до отказа заполниться воздухом. Вдох в «бодифлексе» можно сравнить с вдохом человека, который долго был под водой и вынырнул, чтобы вдохнуть. Такой вдох обязательно сопровождается шумом, так как он очень резкий. Вдох — важнейший этап в «бодифлексе».

3. Выдох через рот: после вдоха нужно сжать губы и, открыв их, резко выдохнуть, напрягая мышцы живота. Воздух при этом выходит из легких с характерным свистящим звуком.
4. Задержка дыхания и втягивание живота: задержав дыхание, нужно сильно втягивать живот на 8–10 счетов.
5. Вдох и расслабление живота.

«Бодифлекс» имеет минимальное количество противопоказаний, в числе которых период беременности, обострение заболеваний и послеоперационный период. По этой технике могут заниматься как молодые, так и пожилые люди.

ГРОМКИЙ ВДОХ И ТИХИЙ ВЫДОХ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой является методом, помогающим укрепить здоровье и улучшить состояние при некоторых заболеваниях дыхательной системы (туберкулез, бронхиальная астма, острый и хронический бронхит, ринит).

Примечательно, что автор гимнастики — Александра Николаевна Стрельникова (1912–1989 гг.) была оперной певицей. Потеряв голос после Второй мировой войны и страдая от приступов удушья, она вместе с мамой-преподавателем пения разработала собственную систему дыхания.

Всего в дыхательной гимнастике Стрельниковой насчитывается 11 упражнений. Начинать следует с первых трех упражне-

ний, ежедневно добавляя еще по одному. Во время выполнения упражнений нужно сконцентрироваться на вдохе носом (чтобы он был резким, шумным и коротким), выдох же должен быть пассивным, желателен через рот. Таким образом, сперва выполняют активный вдох носом, затем пассивный выдох — тихий и бесшумный.

Также вдох необходимо осуществлять вместе с движениями, а все движения выполнять с частотой от 100 до 120 в 1 мин. Длительность одного занятия должна составлять не более 30 мин. Заниматься нужно всю жизнь, хотя бы раз в день.

Следует отметить, что некоторые упражнения Стрельниковой имеют ограничения (травмы позвоночника и головы, остеохондроз, радикулит, артериальная гипертензия, врожденный порок сердца, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда).

Подготовила Александра Демецкая