

**ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО –
ЖИВЕМ ДОЛГО**

**МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА №2»
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

ИНФОРМАЦИОННО – БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР

Дышим правильно – живем долго

Дайджест

Троицкий

2017

ББК 91.9: 51.204.0

Д 91

Составитель и ответственный за выпуск

Л. А. Шамраева

Д 91

Дышим правильно – живем долго : дайджест
/ МБУК «Централизов. библиотечная система № 2»,
Информ. – библиогр. сектор ; сост.
Л. А. Шамраева. – Троицкий, 2017. – 20 с.

ББК 91.9: 51.204.0

© МБУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа, 2017

От составителя

Все люди дышат, но мало кто знает, как нужно дышать правильно. А между тем – это очень важный навык, потому что благодаря сознательной работе с дыханием можно изменить свое настроение, здоровье и состояние ума. В кислороде нуждаются все клеточки нашего тела, поэтому с помощью дыхательной гимнастики можно улучшить функционирование практически каждого нашего органа.

Как это сделать? Узнайте, ознакомившись с информацией в данном дайджесте «Дышим правильно – живем долго». Здесь собран материал, в котором читатель найдет практически все о правильном дыхании и его влиянии на здоровье человека.

Дайджест
предназначен для
широкого круга
читателей,
интересующихся
вопросами
укрепления здоровья,
в том числе
методиками различных
дыхательных гимнастик.



Что такое дыхательная гимнастика?

У мастеров йоги существует поговорка: кто контролирует свое дыхание, контролирует себя. К сожалению, большинство людей дышат неправильно, излишне напрягая грудную клетку или брюшную полость, делая быстрые выдохи или короткие паузы между выдохом и вдохом. Но в наших силах научиться здоровому дыханию и тем самым изменить работу всего организма. Для этого существует дыхательная гимнастика.

Полезьа правильного дыхания

Чтобы оценить силу правильного дыхания, вы должны быть в курсе некоторых фактов:

- когда тело делает глубокий вдох, оно получает до 10 раз больше кислорода, чем при поверхностном дыхании;
- спокойное, глубокое дыхание улучшает работу лимфатической системы более чем на 70%;
- многие ненужные вещества и токсины удаляются во время выдоха;
- мозг потребляет 80% кислорода, поступающего при вдохе;
- сознательное глубокое дыхание замедляет процесс старения;
- без пищи человек живет три недели, без воды – 3 дня, а без дыхания – всего 3 минуты.

Кому полезна дыхательная гимнастика?

Дыхательная гимнастика полезна абсолютно всем, но особенно она пригодится людям, которые:

- находятся в состоянии постоянного стресса;

- хотят улучшить обмен веществ (кстати, регулярная дыхательная гимнастика способствует похудению);
- занимаются ораторской деятельностью (учителя, политики, телеведущие) и хотят улучшить постановку голоса;
- страдают от бессонницы;
- не могут расслабиться после тяжелого трудового дня;
- страдают от астмы, грыжи диафрагмы, бронхолегочных заболеваний;
- готовятся к родам (правильное дыхание облегчает схватки);
- хотят укрепить сердечно-сосудистую систему.

Общие правила по дыхательным упражнениям

1. Упражнения нужно делать не реже двух раз в день.
2. Для тренировок выбирайте время либо перед едой, либо по истечении одного часа после нее.
3. Перед выполнением дыхательной гимнастики расслабьте мышцы в области шеи. Для этого в произвольном виде несколько раз поворачивайте голову в разные стороны.
4. Во время упражнений руки и плечи должны быть полностью расслабленными (не поднимайте плечевой сустав вверх).
5. Также не нужно наклонять голову назад. Наоборот, она должны быть слегка согнута вперед.
6. Не набирайте полные легкие воздуха.

Существует несколько методик дыхательной гимнастики, каждая из которых имеет свои цели и особенности проведения.

Вьетнамская дыхательная гимнастика



Благодаря этой методике проведется внутренний массаж желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной желе-зы, наладится обмен веществ в организме.

Медленно втяните воздух через нос, максимально надувая брюшную полость (как воздушный шар), затем сделайте паузу на 1-2 секунды и медленно выдохните, пытайтесь полностью втянуть живот, и снова задержите дыхание на 1-2 секунды. Дыхательный рисунок должен выглядеть примерно следующим образом: вдох 2 секунды, пауза 2 секунды, выдох - 4 секунды, и пауза в течение 2 секунд.

В первую неделю выполняйте 10 повторений дважды в день, следующие 7 дней - 15 повторений, затем дойдите до 20 повторений. Через месяц вы должны ежедневно делать от 30 до 60 повторений, в зависимости от настроения.

Очищающее дыхание

Эта методика очищает легкие, стимулирует дыхательные центры, омолаживает, делает живот плоским и восстанавливает все клетки организма.



Вдыхайте воздух через нос на протяжении 2 секунд, затем сделайте паузу на три секунды. При выдохе вытяните губы вперед и выпускайте воздух через рот «тонкой струйкой». Длительность выдоха должна составлять 12 секунд. Если по истечении этого времени в легких еще остался воздух, резко выпустите его активным выдохом. Делайте это упражнение в течение 2 минут утром и вечером.

Солнечно-лунное дыхание



Дыхательный цикл человека зависит от влияния солнца, луны и звезд. Современные исследования показали, что существует ритмическая система дыхания через левую и правую ноздрю,

которая изо дня в день меняется у одного и того же человека. Дыхание влияет на функционирование центральной нервной системы. Воздушные потоки, проходящие через правую ноздрю, воздействуют на процессы стимуляции, а через левую ноздрю – на тормозные процессы.

Например, если левая ноздря по какой-то причине забита, и человек может дышать только через правое отверстие, он находится в состоянии нервного напряжения и страдает от бессонницы. Напротив, если забито правое отверстие, и дыхание происходит только через левую ноздрю, наше тело находится в постоянном состоянии усталости. Чтобы уравновесить и гармонизировать организм, применяется солнечно-лунное дыхание.

Упражнение выполняется следующим образом: большим пальцем правой руки нужно зажать правую ноздрю, втягивать воздух через левую ноздрю в течение 2 секунд, затем сделать двухсекундную паузу и выдохнуть воздух за 4 секунды. Далее, большим пальцем левой руки нужно зажать левую ноздрю и сделать то же самое. Упражнение следует повторять поочередно 10-12 раз для каждой ноздри.

Такие дыхательные упражнения успокаивают нервную систему, улучшает общее самочувствие, снимает усталость, помогает при простуде, ревматизме и головных болях.

Дыхание «Здоровье»

В идеале эти упражнения выполняются в положении лежа на спине, но вы также можете делать их сидя или стоя.

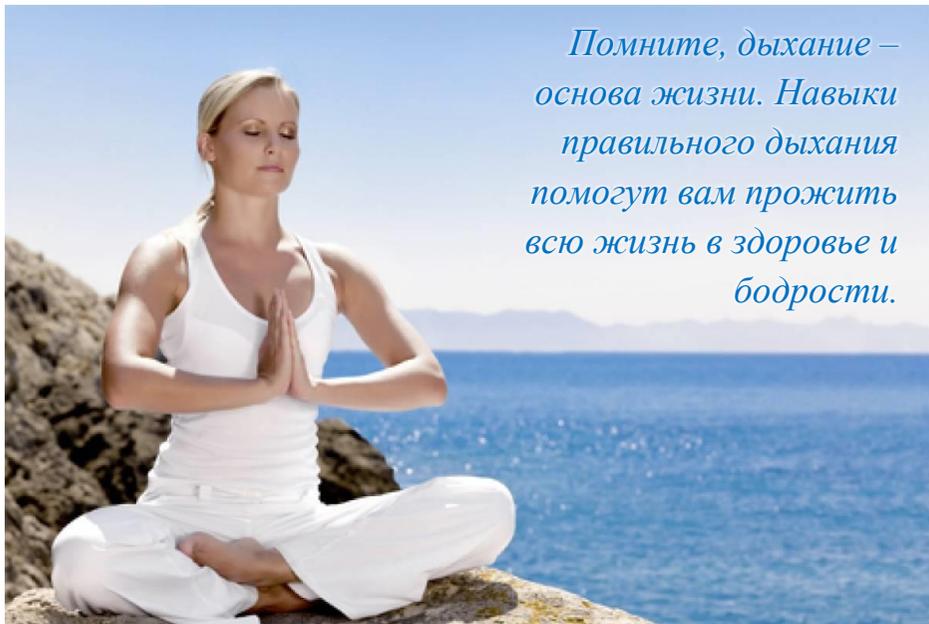
Вдыхайте воздух носом в течение 2 секунд, затем задержите дыхание на 8 секунд, после чего плавно выдыхайте воздух через нос в течение четырех секунд. Полный цикл дыхания должен выполняться по шаблону 1: 4: 2, где 1 – это вдох, 4 – приостановка или задержка дыхания, 2 – выдох.

Примечание: при здоровом дыхании вдох должен быть в два раза короче выдоха, а пауза в 4 раза дольше вдоха. Делайте такое упражнение в течение 2 минут утром и вечером.



На выполнение дыхательной гимнастики понадобится совсем немного времени, зато в результате вы получите заряд энергии, молодость и красоту.

Если вы и на протяжении всего дня не будете забывать дышать носом, то долголетие и успех вам обеспечены!



Помните, дыхание – основа жизни. Навыки правильного дыхания помогут вам прожить всю жизнь в здоровье и бодрости.

Источник:

Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс] // TimeLady, 2015. – Режим доступа : <http://timelady.ru/881-dyhatelnaya-gimnastika.html>. – (30.08.2017.).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

В 1973 году официальной медициной была признана дыхательная система Стрельниковой, впоследствии названная парадоксальной. В отличие от обычных дыхательных гимнастик, где особое внимание уделяется длительности задержки дыхания и выдоху, этот доступный и простой метод основан на форсированном, мощном вдохе через нос, а выдох остается пассивным, выполняется в произвольной форме.

Мало того, лечебная гимнастика Стрельниковой категорически запрещает задерживать воздух или выталкивать его из легких при выдохе!

При этом мощный, активный вдох сочетается с динамическим сжатием грудной клетки во время движения, что создает дополнительное поступление кислорода в ткани организма и способствует его оздоровлению. За счет обратной согласованности дыхания и движения происходит стимуляция развития мышц, связанных с процессом дыхания.

Эффект от таких действий можно почувствовать уже через 10-15 минут! Дыхание облегчается, в теле появляется легкость, ощущается прилив сил, повышается жизненный тонус и работоспособность, заметно улучшается настроение.

Несмотря на высокую эффективность и популярность дыхательной гимнастики Стрельниковой в нашей стране и за рубежом, она все же имеет **отдельные противопоказания:**

- Тяжелые патологии любых органов и систем;
- Острые лихорадочные состояния с высокой температурой;
- Травмы позвоночника и ушибы головного мозга;

- Застарелый остеохондроз шеи;
- Кровотечения различной этиологии;
- Высокое артериальное, внутричерепное или глазное давление;
- Близорукость высокой степени;
- Глаукома;
- Острый тромбофлебит;
- Наличие камней в почках или в желчном пузыре;
- Серьезные нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

Ответить на вопрос: подходит ли система дыхания по Стрельниковой именно вам, можно после подробной консультации с лечащим врачом.



Бывали феноменальные случаи, когда эта методика, выполняемая в щадящем режиме, облегчала состояния даже у лежачих больных!

Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой

Перед тем, как впервые осваивать упражнения гимнастики Стрельниковой, необходимо запомнить несколько **основных правил**:

1. Новичкам следует научиться шумному, активному вдоху, когда крылья носа непроизвольно прижимаются к перегородке. Мощный энергичный вдох должен быть средни хлопку в ладоши. Так резко люди обычно принимают к запаху гари при криках: «Пожар!»

2. Выдох же, по убеждению Стрельниковой, должен быть плавным, естественным, выводя остатки воздуха через рот. При этом выдох должен быть произвольным, безо всяких усилий. Стремление активно выдохнуть может привести не только к сбою дыхательного ритма, но и к гипервентиляции легких.

3. Упражнения, способствующие восстановлению правильного дыхания, необходимо выполнять под счет. Таким образом, будут правильно сделаны все элементы техники, и это поможет исключить сбой в ритме.

4. Максимальный эффект упражнений достигается в ритме маршевого шага. С помощью регулярных тренировок можно достичь вершины, когда каждый элемент занятия будет выполняться менее секунды.

5. Выполняемое движение и вдох – это единый «штрих» дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Их необходимо делать одновременно, но ни в коем случае не поочередно. При этом неважно будет ли человек стоять, сидеть или лежать. Это зависит от состояния.

6. Количество повторений любого упражнения должно делиться на 4. Это не только музыкальный размер, с помощью которого легко подсчитывать нагрузку за серию упражнений, но и половина восьмерки – она будет использоваться уже со второго занятия методикой дыхания Стрельниковой. На 4-ый день – это число увеличится до 16, а далее – до 24 и 32.

7. Между сериями выполненных элементов нужно устроить не более



чем 10-секундную паузу для отдыха. Расписание занятий, в этом случае, будет выглядеть следующим образом:

1-2 день: 24 подхода или повторения по 4 вдоха с паузами по 7-10 сек.;

3-4 день: 12 подходов по 8 вдохов и такими же паузами;

5-6 день: 6 подходов по 16 вдохов и 10-секундными паузами;

7-8 день и позже: 3 подхода по 32 вдоха с идентичными паузами.

8. Кроме ритма при выполнении упражнений важно сохранять бодрость духа и хорошее настроение. Так можно достичь наилучшего эффекта в оздоровлении организма.

Здоровым людям дыхательная гимнастика Стрельниковой предлагает все упражнения начинать делать с интенсивностью в 12 подходов по 8 вдохов-выдохов, но через каждые 4 подхода отдыхать в течение 10-30-секундной паузы.

После 30 дней тренировок паузы для отдыха можно плавно сократить до 3-5 секунд при условии хорошего самочувствия (*легкая усталость и головокружение может происходить из-за временного перенасыщения мозга кислородом, но это состояние в норме должно быстро исчезать*).

Со временем организм привыкнет к нагрузкам и избытию кислорода, вам легче будет достичь желаемого размера. А после этого можно оставить получасовое (или в экстренных случаях 15-минутное) занятие в день для укрепления иммунитета и стабилизации веса.

Все упражнения гимнастики Стрельниковой в самом начале делать не нужно. Даже базовый комплекс из 12 тренировочных эпизодов необходимо разделить,

освоив первых три занятия, добавлять ежедневно еще по одному до полного комплекса.

1. **«Ладшки» или «Кулачки».** Открытые ладони повернуть от себя, а локти в согнутом состоянии направить вертикально вниз. Делаем мощные, шумные вдохи, сжимая резко ладшки в кулаки. Повторяем 4 раза, всякий раз медленно выдыхая воздух. Через 4 вдоха-выдоха делаем паузу – 3-4 сек. Всю серию повторить 24 раза.

2. **«Погончики».** И.п. (исходное положение): встать прямо, ноги – на ширине плеч. Плечи нужно расслабить, а голову – поднять. Руки сжать в кулаки и поставить их на уровень талии. На вдохе резко выбросить руки вниз, разжать кулачки и растопырить пальцы. «Погоны» – мышцы плеч, предплечья и кистей в этот момент должны испытывать напряжение. Первая серия – 8 вдохов-выдохов с 3-4-секундной паузой. Общее количество – 12 серий.

3. **«Насос»** И.п., как в упр. №2 (можно ноги поставить шире плеч), сами плечи опустить, а руки вытянуть вдоль туловища. Медленно наклониться, представив в руках насос или смятую бумагу, резко и шумно вдохнув. Затем медленно выдохнуть. Серия состоит из 8 вдохов-наклонов-выдохов, а упражнение – из 12 серий. Между ними нужно делать 3-секундные паузы.

Следующие упражнения добавляем по одному:

4. **«Кошка».** И.п., как в упр. № 2, но ноги ставим уже плеч (на расстоянии ширины бедер). Плечи расслабить, руки опустить вдоль туловища. На резком вдохе неглубоко присесть, одновременно повернув корпус в правую сторону. При этом руки сгибаем в локтях, а пальчики сжимаем в кулачки. Выдыхая, возвращаемся в И.п., а затем повторяем упражнение зеркально (с поворотом влево).

Общее количество – 12 серий по 8 приседаний-вдохов в каждую сторону.

5. **«Обними плечи»**. И.п., как в упр. № 2. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч, чтобы кисть левой руки была над правым локтем, а кисть правой руки – над левым. Затем резко, вместе со вдохом обнять себя, не скрещивая и не меняя рук. Одна из кистей обнимет плечо, другая – подмышку. Выдох медленный при возвращении в И.п. Сессия состоит из 8 движений-вдохов, Общее число подходов (сессий) – 12.

6. **«Большой маятник»**. Упражнение, которое включает 2 предыдущих, причем сначала выполняем движение из упражнения «Насос», затем, не прерывая, поднимаемся и продолжаем движение из упражнения «Обними плечи». Со стороны это упражнение напоминает движение маятника. Выполнять его нужно столько же, сколько и предыдущее, выдохи происходят естественным образом после вдохов, безо всякого напряжения.

7. **«Повороты головы»**. И.п. – основное, но ноги на ширине бедер. Выполнять попеременные повороты головы вправо-влево, не задерживая, параллельно делать резкие вдохи. Выдох идет произвольно через слегка приоткрытый рот. Сессия включает 8 движений-вдохов, между ними паузы 3-4 сек. Всего 12 сессий.

8. **«Ушки»**. И.п. – основное. Выполняем покачивания головой: вправо – достаем правое плечо, влево – левое, делая вдохи шумные носом при каждом движении. Плечи не поднимать, шею и корпус не напрягать. Напоминает «неваляшку»: «Ай-ай-ай!» Количество движений, пауз и сессий, как в предыдущих упражнениях.

К заключительным упражнениям из базового цикла: «Маятнику головой», «Перекатам» и «Шагам»

можно переходить, когда полностью освоены наиболее простые первые 8.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой показана как метод профилактики и лечения (если нет противопоказаний) большинству людей, включая даже беременных женщин и детей (под контролем врача).

Как способ лечения: ее выполняют дважды в день натошак или через час-полтора после любого приема пищи.

Как способ профилактики: по утрам для бодрости и укрепления иммунитета или по вечерам, чтобы избавиться от накопившейся усталости.

Источник:

Дыхательная гимнастика Стрельниковой : упражнения + видео [Электронный ресурс] // Секреты похудения, 2010-2017. - Режим доступа : <http://easy-lose-weight.info/dyhatelnaya-gimnastika-po-metodu-strelnikovoy/> - (28.08.2017.).



Дышим правильно – живем долго

Дайджест

Компьютерный набор, верстка и дизайн
Л.А. Шамраева

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа
Губкинская центральная районная библиотека
309145, Белгородская область
Губкинский район, п. Троицкий
Тел. 8-47-241-78-7-44
Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>
Электронный адрес: gub-rajon@yandex.ru

ДЫШИ ПРАВИЛЬНО, УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ

