**Лечебно-оздоровительное дыхание по методу БОС**

**Введение**

Принцип БОС заключается в том, что человеку дается возможность увидеть и услышать, как работает один из его органов, а затем ,опираясь на эту информацию, человека обучают правильным с точки зрения физиологии навыкам, обеспечивающим их совершенную работу.

Технология БОС позволяет человеку во время дыхательной тренировки наблюдать за изменениями пульса и тем самым учиться дышать с максимальным ДАС.

Диафрагмально – релаксационный тип дыхания с максимальной ДАС заложен в нас природой, этот тип дыхания приводит в гармонию работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

**Связь дыхания по методу БОС и гомеостаза человека**

Дыхание человека, кроме функции газообмена, поддерживает гомеостаз – постоянство внутренней среды организма (температуры тела, кровяного давления, концентрации сахара в крови). Этот хорошо известный физиологам факт очень важен. Раз гомеостаз напрямую связан с дыханием, то можно дышать так, чтобы воздействовать на основные физиологические свойства нашего организма.

Лечебно-оздоровительное дыхание разработано у нас в стране и известно во всем мире как «дыхание по Сметанкину». В методе используется феномен дыхательной аритмии сердца, сокращенно ДАС. Именно с помощью диафрагмального дыхания с максимальной ДАС человек может быстро и без лекарств решить 2 проблемы: вылечить болезни и улучшить здоровье.

Дыхание здорового человека

При вдохе у человека обязательно должны раскрыться бронхи, чтобы атмосферный воздух, богатый кислородом мог свободно поступить в бронхо - легочную систему .Затем кровь разносит по всем клеткам организма кислород и забирает избыток углекислоты. Происходит газообмен. наступает фаза выдоха. Человек делает выдох – и бронхи должны обязательно сжаться так, чтобы по возможности полностью выбросить отработанный воздух.

На вдохе бронхи должны раскрыться, а на выдохе они должны сузить свой просвет и полностью выбросить отработанный воздух. Это называют жизнью бронхов.

При этом временной рисунок дыхания здорового человека выглядит так: на счет «раз» он делает вдох, а на «два, три» - выдох.

Дыхание больного человека

Дыхание больного человека выглядит иначе. Человек делает вдох, а бронхи не открываются. У больного бронхоспазм. Человек делает выдох, а просвет бронхов, по существу, находится на том же уровне, что и во время выдоха. Внешне это проявляется в резком изменении временного рисунка дыхания. Нарушается в основном выдох. Больному трудно выбросить отработанный воздух, дыхательные центры сигнализируют о недостатке кислорода, дыхание становится частым. Оно намного чаще, чем у здорового человека.. На счет «раз, два» человек делает вдох и только на «три» выдох. При этом выдох затруднен. Жизнь бронхов нарушена.

Влияние дыхания по методу БОС на здоровье человека

Человека можно научить самостоятельно дышать так, чтобы на вдохе бронхи раскрывались, а на выдохе - сжимались, максимально полно выбрасывая отработанный воздух. Таким образом человек может восстановить жизнь бронхов, восстановить и укрепить свое здоровье. Для этого используется метод биологической обратной связи. Сегодня он известен во всем мире, как диафрагмально – релаксационный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца, или кардио – респираторной тренировкой по методу Сметанкина.

**Дыхательная аритмия сердца (ДАС)**

Величина разницы пульса на вдохе и на выдохе называется физиологической дыхательной аритмией сердца – ДАС. Измеряется ДАС, как и пульс, в количестве ударов сердца в минуту.

Поскольку уровень здоровья у каждого человека разный, то и величина ДАС будет у всех разная. Чем больше ДАС, тем меньше физиологический возраст человека, чем здоровее человек, тем больше его ДАС

Основной критерий биологического возраста человека – уровень его адаптивных возможностей, степень активизации резервов здоровья, который отражается в ДАС. Определить свой биологический возраст по величине ДАС можно с помощью таблицы А. А. Сметанкина «Паспорт здоровья и биологический возраст»

Таблица Сметанкина. Паспорт здоровья и биологический возраст.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДАС | Биологический  возраст | Уровень здоровья в баллах  (по100-балльной  системе) |
| Больше 37 | 0-9 | 91-100 |
| 33-36 | 10-19 | 81-90 |
| 29-32 | 20-29 | 71-80 |
| 25-28 | 30-39 | 61-70 |
| 21-24 | 40-49 | 51-60 |
| 17-20 | 50-59 | 41-50 |
| 13-16 | 60-69 | 31-40 |
| 9-12 | 70-79 | 21-30 |
| 5-8 | 80-89 | 11-20 |
| 0-4 | Больше90 | 0-10 |

Чем выше ДАС, тем медленнее идут процессы старения организма и души. Это один из главных секретов искусства здорового дыхания по Сметанкину.

Наличие стресса уменьшает величину ДАС, но если человек освоил дыхание по Сметанкину, то он может снять психоэмоциональное перенапряжение путем увеличения ДАС и таким образом улучшить свое самочувствие.