1. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
2. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
3. Гимнастика доступна всем людям.
4. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий - специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т.д.), помещения и прочих.
5. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
7. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Методика выполнения

Основные правила выполнения:

Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий ( как хлопок в ладоши).

Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот).

Вдох делается одновременно с движением. В дыхательной гимнастике Стрельниковой нет вдоха без движения. А движения - без вдоха.

Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпо ритме строевого шага.

Счет в дыхательной гимнастике Стрельниковой только на 8, считать мысленно, не вслух.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Правило 1

"Гарью пахнет! Тревога!" И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка - тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

Правило 2

Выдох - результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: "Гарью пахнет! Тревога!" И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило 3

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпо ритме песен и плясок. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп - 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока - 1000-1200 вдохов, можно и больше - 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов - 1-3 секунды.

Правило 4

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Весь комплекс состоит из 8 упражнений. В начале - разминка. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага "сотню" вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, мгновенный. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда?"

Чтобы понять нашу гимнастику, делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом - вдох. Правой - левой, правой - левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 (сотню) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: "ноги накачивают в меня воздух". Это помогает. С каждым шагом - вдох, короткий, как укол, и шумный.

Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую - на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

Движения головы:

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом - вдох носом. Короткий, как укол, шумный. 96 вдохов. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?". Нюхайте воздух.
2. "Ушки". Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: "Ай – яй - яй, как не стыдно!". Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правой ухо «идет» к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием - вдох.
3. "Малый маятник". Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: "Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?".

Главные движения:

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.
2. "Насос". Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. "Насос" особенно эффективен при заикании.
3. "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.
4. "Большой маятник". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос» - «обними плечи", "насос» - «обними плечи". Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Вперед - назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.
5. "Полуприседы". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Дыхательная гимнастика по методу Бутейко

Метод Бутейко - это система специальных знаний, раскрывающая внутренние резервы организма и позволяющая управлять дыхательной функцией человека, что даёт возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни, эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностью избавиться от заболевания без применения лекарств. Суть метода в постеленном уменьшении глубины дыхания до нормы путём разумного настойчивого и постоянного расслабления дыхательных мышц с обязательным измерением углекислого газа в лёгких. Нормализация дыхания не имеет осложнений и противопоказаний.

Основные положения теории Бутейко

При глубоком дыхании чрезмерно удаляется из организма углекислый газ (СО2) и создается, тем самым, дефицит этого вещества в организме. Это вызывает сдвиг внутренней среды организма в щелочную сторону. В результате нарушается обмен веществ в организме, что, в частности выражается в появлении аллергических реакций, склонности к простудам, разрастании костной ткани (именуемой в обиходе отложением солей).

Организм защищается от чрезмерного удаления СО2, суживая, уменьшая просвет каналов, по которым выделяется СО2 из организма. У больного заложен нос, образуются полипы, спазмируются бронхи, гладкая мускулатура кишечника и желчных путей, сужаются артериальные сосуды и т д. Поскольку по бронхам поступает кислород в легкие, а по артериям кислород поступает к органам и тканям, чем меньше их просвет, тем меньше кислорода поступает к клеткам мозга, сердца, печени и пр.

Таким образом, здесь действует четкий физиологический механизм: чем глубже дышать, тем меньше кислорода поступает в ткани организма!

Кислородное голодание вызывает появление ложного ощущения недостатка воздуха, что вызывает у больного желание еще более углубить дыхание, и чем глубже больной дышит, тем сильнее задыхается, т.е. замыкается порочный круг. Кислородное голодание вызывает подъем артериального давления (гипертонию) для улучшения снабжения тканей кислородом через суженные сосуды.

Лечебное воздействие гимнастики.

Во врачебной практике эффективность лечения методом Бутейко составила 80-85%. Наибольшие успехи были достигнуты лечении пациентов с заболеваниями функционального характера органов дыхания, ССС, желудочно-кишечного тракта. С наименьшей эффективностью заканчивали курс больные с изменениями органического характера (атеросклероз, моче и желчно-каменная болезни, деформирующий остеоартроз, остеохондроз позвоночника и др.).

Изменение минутного объема дыхания (МОД) с помощью специальных упражнений, позволяющих менять глубину вдоха (амплитуду дыхания), приводит к купированию приступа удушья при, например, бронхиальной астме, так как приводит к нормализации показателей pCO2 в альвеолярном воздухе. Возобновление гипервентиляции с последующим уменьшением pCO2 в альвеолярном воздухе приводит к повторному появлению бронхоспазма.

Системное использование метода Бутейко позволяет не только купировать возникший приступ удушья при бронхиальной астме, но и предотвратить его появление по мере того, насколько успешно пациент научится контролировать изменение глубины дыхания. Таким образом, постепенно удается добиться длительной стойкой ремиссии.

Клиническая практика показывает очень высокий эффект при лечении вышеуказанных заболеваний: при поступлении пациента с ежедневными неоднократными приступами удушья при бронхиальной астме удается добиться их прекращения за 1-3 дня практически без добавления новых лекарственных препаратов к уже принимаемым пациентом. В дальнейшем, что особенно важно для успешного лечения, пациент за короткий срок овладевает навыками простейшего контроля за изменениями глубины дыхания в любой ситуации, что позволяет предотвратить появление приступов удушья, постепенно уменьшить дозу принимаемых лекарств или отказаться от них совсем.

Метод ВЛГД можно применять при гиперфункции органов дыхания и в стадии обострения заболеваний тех органов и систем, имеющих гладкую мускулатуру, воздействуя на нее накоплением СО2 в крови и в легких - это ССС, желудочно-кишечный тракт, желчи и мочевыводящие протоки, т.е. при таких состояниях, как насморк, ринит, гайморит, фронтит, синусит, фарингит, ларингит, бронхит, пневмония, стенокардия, мигрень, связанная со спазмами сосудов, желудочно-кишечные колики, повышенное артериальное давление и др. Методом К.П. Бутейко со 100% эффективностью снимаются спазмы родовых путей во время схваток у рожениц. Женщины избавляются от сильных и мучительных болей. Период родов значительно облегчается и сокращается.

Методом поверхностного дыхания можно воспользоваться, когда вы находитесь в запыленном или загазованном местах, в душном помещении. Ведь при глубоком дыхании пыль оседает в бронхах или даже в легких. Выводить ее из организма уже сложно. Дыхательный аппарат, по сути, выполняет функцию пылесоса, т.е. человек вдыхает загрязненный воздух, а выдыхает его чистым, оставляя в бронхиолах или альвеолах легких грязь, выводить которую очень сложно. Этот же механизм срабатывает и при ОРЗ.

Первоначально инфекция находится в носоглотке, но в результате глубокого дыхания опускается в трахею, бронхи, легкие. В данном случае от глубины дыхания во многом зависит, получит ли человек трахеит, бронхит или пневмонию. Поэтому при появлении ОРЗ нужно срочно переходить на постоянное поверхностное дыхание

Методика выполнения.

Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума. Некоторые из нас вообще не задумываются над тем, как они дышат. Иные считают, что почти всегда дышат через нос, на самом деле чаще всего вдыхают воздух ртом. Впрочем, каждый легко может проверить себя. Оставшись в комнате в одиночестве, заклейте губы пластырем. Если через некоторое время у вас появится потребность в дыхании через рот, значит, ваши дыхательные пути не в порядке и дышите вы неправильно.

Итак, носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. Не случайно поэтому, скажем, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития. Наверняка, многие из вас обращали внимание на то, как выглядят умственно отсталые дети: рот у них всегда открыт, нижняя челюсть отвисает.

А чем же плохо дыхание с шумом. Шумовой эффект - показатель того, что дыхательный аппарат работает с перегрузкой, с напряжением. Как правило, это приводит к патологическим изменениям дыхательной системы, а затем - ССС и желудочно-кишечного тракта. Эту взаимосвязь подтверждают и исследования доктора К.П. Бутейко. В связи с этим с помощью дыхания можно дозировать и контролировать физические нагрузки. Например, во время ровного, спокойного дыхания можно выполнять физические упражнения даже после инфаркта миокарда. Кстати, подобная практика давно существует в клиниках высокоразвитых стран.

Рекомендуется с одной стороны - упрощенный, с другой – универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

1. Верхние отделы легких: 5 сек.- выдох, расслабляя мышцы грудной клетки: 5 сек. пауза, не дышим, находимся в максимальном расслаблении, 10 раз.
2. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе:7,5 сек.- вдох, начиная с диафрагмального и заканчивая грудным дыханием: 7,5 сек.- выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой: 5 сек. - пауза, 10 раз.
3. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе, 1 раз.
4. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа по 10 раз.
5. Втягивание живота: 7,5 сек.- полный вдох: 7,5 сек.- максимальный выдох: 5 сек. - пауза, при этом, удерживая мышцы живота втянутыми, 10 раз.
6. Максимальная вентиляция легких (МВЛ).Выполняем быстрых, максимальных 12 вдохов и выдохов, т.е.2,5 сек.- вдох: 2,5 сек.- выдох в течение 1 мин. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе , до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.
7. Редкое дыхание: ( по уровням ) 1- 5 сек.- вдох: 5 сек.- выдох: 5 сек.- пауза, получается 4 дыхания в минуту. Выполнять в течении 1 мин., затем, не прекращая дыхания выполняем дальше другие уровни.

2- 5сек.- вдох: 5 сек.- задержка дыхания на вдохе: 5 сек. - выдох: 5 сек. - пауза, получается 3 дыхания в минуту. Выполнять 2 мин. 3-7,5 сек. - вдох: 7,5 сек. - задержка: 7,5 сек. - выдох: 5 сек.- пауза, получается 2 дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты. 4- 10 сек.- вдох: 10 сек.- задержка: 10 сек.- выдох: 10 сек.- пауза, получается 1,5 дыхания в минуту. Выполнять 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит. Норма - довести до 1 дыхания в минуту.

1. Двойная задержка дыхания. Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка (МЗ) на вдохе. 1 раз.
2. МП сидя 3-10 раз: МП в ходьбе на месте 3-10 раз: МП в беге на месте 3-10 раз: МП в приседании 3-10 раз.
3. Поверхностное дыхание. Сидя в удобном положении для максимального расслабления выполняем грудное дыхание. Постепенно уменьшаем объем вдоха и выдоха доведя его до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя или даже сильная, подтверждая о том, что упр. выполняется правильно. Находиться на поверхностном дыхании от 3 до 10 мин.

Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него выполняются контрольные измерения: МП - максимальная пауза, пульс.

В норме для взрослых людей МП - удовлетворительно - 30 сек.;

- хорошо - 60 сек.;

- отлично - 90 сек.

Пульс - удовлетворительно - 70 уд/мин;

- хорошо - 60 уд/мин.;

- отлично - 50 уд/мин.

Для детей среднего и старшего школьного возрастов МП в норме на 1/3 меньше, пульс на 10 уд/мин. больше. Для детей дошкольного и младшего школьного возрастов МП на 2/3 меньше, пульс на 20 уд/мин. больше.

Дыхание через трубку

Этот метод предложил Антон Галузин. Вся суть дыхания через трубку заключается в увеличении «вредного пространства» дыхательных путей за счет трубки определенного размера. Дыхание выполняется при тех же условиях, что и по методу Бутейко, только надевается маска с присоединенной к ней трубкой. В самом начале необходимо освободить легкие от остаточного воздуха, для этого необходимо сделать несколько выдохов при неглубоком коротком вдохе.

Дышать через трубку нужно легко и спокойно. Количество кислорода ввиду ухудшения вентиляции легких уменьшается, а углекислого газа увеличивается. Далее этот процесс стабилизируется в зависимости от длины и человек находится на строго выбранном режиме поглощения углекислого газа и кислорода.

Через 3,5 месяца таких упражнений исчезают головные боли, повышается умственная работоспособность, снижается чувствительность к перемене погоды, заметно повышается физическая работоспособность, одновременно снижается потребность в пище.

Дыхание зародыша

Для получения эффекта необходимо заниматься по 30-50 минут 3-4 раза в день. Естественно начинать нужно минут с 5 и постепенно довести время до необходимого.

Техник выполнения: сесть прямо, спина ровная, глаза лучше закрыть. Воздух следует вдыхать через ноздри, медленно, настолько плавно, что не должно быть слышно никакого шума, и вдох надо прекратить, когда грудная клетка начинает расширятся. Затем дыхание следует задержать как можно дольше, по крайней мере , на время, которое необходимо, чтобы сосчитать от 1-120. После этого необходимо выдохнуть воздух через рот полностью и так плавно, чтобы птичье перо, подвешенное перед лицом, не шевельнулось.

Теоретическая цель этого процесса состоит в том, чтобы вернутся к дыханию плода у матери, при котором зародыш непременно растет, ничего не теряя. Те, кто выполняет упражнения данного типа, должны быть вегетарианцами, Воздух должен быть живым, а не мертвым. Это упражнение необходимо выполнять между полуночью и полднем. В этот период воздух живой – ЯН. Между полднем и полуночью – ИНЬ.

Заключение

Дыхание - процесс многоуровневый. Обычно же, говоря о дыхании, его тренировке или проблемах, имеют в виду только внешнее проявление. На самом деле то, как мы дышим, зависит от процессов, которые происходят глубоко в организме на молекулярном уровне в клетках, а не только от того, заложен у нас нос или лифт не работает.

Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности.

Таким образом, всё выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что различные дыхательные гимнастики в последние годы уверенно входят в терапевтическую практику. Они помогают многим больным.

Методика этих гимнастик заключается в особенном дыхании. Так в гимнастике по А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. А в методе К.П. Бутейко универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание, как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

В любом случае, эти виды гимнастик имеют ряд преимуществ.

И все они основаны на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться правильно дышать!