

Юлия Сергеевна Попова

Легкое дыхание для полноценной жизни



Введение

Каждую минуту на Земле рождается двести шестьдесят беспомощных крохотных человечков. Они приходят в этот мир, не зная, что обладают великой силой и огромным запасом прочности. Лишь у небольшого процента новорожденных врачи выявляют различные патологии. А значит, здоровье – это норма, та незримая данность, которая, как высшее благословение, перетекает в таинстве любви от родителей к детям. Бесценное сокровище здоровья при разумном отношении к нему предполагает счастливую жизнь человека не менее ста двадцати лет. Так считают ученые.

Каждую секунду в мире умирает один человек при средней продолжительности жизни от тридцати шести лет в Зимбабве до восьмидесяти двух – в Японии. Лишь избранным удается перешагнуть столетний рубеж физически самостоятельно и в ясном уме. Они вызывают в обществе противоречивые чувства: от восхищения до неприятия. А между тем вовсе не обременительно если не отодвинуть, то хотя бы не спешить к порогу старости, за которым начинаются настоящие проблемы со здоровьем. И в этом нет ничего невозможного.

С первого дня жизни человек расходует дарованные ему природой ресурсы долголетия. Загрязненный воздух, тяжелая вода, сложные эмоции лишь часть негативных факторов, которые незамедлительно воздействуют на новый организм. Они словно приветствие незримого будущего: «Добро пожаловать в реальный мир, малыш. Отсчет начался. И не в последнюю очередь зависит от тебя, как долго он продлится, за сколько лет ты истратишь отпущенное тебе здоровье».

Но возведенное в принцип неправильное питание, неумение бережно эксплуатировать физическое тело, непонимание его истинных потребностей приводит к тому, что уже среди школьников значительно уменьшается процент здоровых детей. Ответственность за это возложена на родителей, но ведь и они во многом подвластны обстоятельствам и стереотипам, и их никто не учил главному: мудрому взаимодействию с самим собой и близкими.

Слова о здоровом образе жизни давно превратились в фоновый шум и перестали восприниматься всерьез даже на уровне подсознания. Агрессивная реклама продуктов и привычек, многие из которых действительно наносят непоправимый вред, подчинила себе здравый смысл. Ритм жизни современного общества не предполагает лирических отступлений за жесткие рамки суровой повседневности.

Благие советы Всемирной организации здравоохранения звучат, как насмешка, и кажутся невыполнимыми. В самом деле, где, в какой стране, на каком производственном предприятии или в офисе какой компании при напряженном восьмичасовом рабочем графике возможно соблюдать эти рекомендации? Дробное шестиразовое питание с употреблением четырех-пяти порций овощей и фруктов в сутки?

Полноценный сон не менее восьми часов? Трижды в неделю спортивные занятия? Утренние или вечерние пробежки? Кто может себе это позволить? За счет каких и чьих интересов?

И добровольно отказавшись от странных наставлений, захваченные круговертью суеты, мы живем, не обращая внимания на самих себя, каждый день подрываем свое здоровье и вспоминаем о нем, лишь когда оно начинает давать сбои. Но даже в этой безудержной гонке у всех нас есть немало шансов как можно дольше оставаться в числе здоровых.

Здоровье – категория, не более присущая медицине, нежели культуре. По определению философов, культура – это самоограничение. Не позволять себе пагубных привычек, ущербных эмоций, сохранять не только внешнюю, но и внутреннюю экологию, уважать себя – значит быть культурным и быть здоровым.

Пока мы дышим – мы живем. Пока живем – дышим. Банально, конечно, но истина в том и состоит, что вся наша жизнь – это дыхание. Человек достаточно много времени может прожить без еды, без воды – а сколько он проживет без воздуха? Считанные минуты. Дыхание сопровождает человека в течение всего земного пути. Рождаясь, мы делаем легкими первый вдох, а умирая – последний выдох. Процессы дыхания естественны и не требуют внимания с нашей стороны, пока мы молоды и здоровы. Вдох – выдох, вдох – выдох, медленно, равномерно, незаметно. Ничего сложного. Особенно когда спишь, или не болеешь, или никуда не спешишь. Страх задерживает дыхание, а это вызывает кислородное голодание. Гнев учащает дыхание, что может привести к спазмам и потере сознания. Отрицательные эмоции делают его прерывистым, положительные – ровным, но частым. В состоянии стресса дыхание сбивается, легкие недополучают кислород – отсюда темные круги под глазами, помятое лицо и кардиопроблемы. А после 40 лет в нетренированных и загрязненных легких могут начаться разрушительные процессы... Кто дышит вполсилы, тот и живет только наполовину, утверждают йоги. Китайские целители еще более пяти тысяч лет назад отыскивали связь между здоровьем и дыханием.

Правильное дыхание способно восстанавливать здоровье, омолаживать и лечить двумя простыми действиями: с помощью вдоха и выдоха можно, например, избавиться от депрессии, успокоить нервы в стрессовой ситуации, накопить энергию и снять усталость, унять боль, регулировать процессы исцеления от многих болезней, в конце концов, просто улучшить цвет лица. И дело даже не в том, что от легких зависит работа всех без исключения органов. Проблема в том, что при неправильном дыхании все мы попадаем в группу риска. Ведь неправильное дыхание – это вредная привычка, порождающая значительно большее количество болезней и разрушающая организм, чем любая другая.

Глава 1 **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДЫХАНИИ**

СТРОЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Дыханием называется совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение двуокиси углерода. Оно является одной из важнейших функций живого организма, предназначенной для обеспечения окислительных процессов в организме, поддержания кислотно-щелочного равновесия внутренних систем, а также температуры тела. От того, насколько эффективно работает дыхательная система, во многом зависит состояние здоровья человека в любом возрасте. Прекращение дыхания ведет к гибели прежде всего нервных, а затем и остальных клеток.

Легкие и грудная клетка

Грудная полость состоит из костного каркаса, ребер и позвоночного столба. Ребра подвижно соединены с позвоночным столбом. Внизу грудная полость заканчивается куполообразной мышечной перегородкой – диафрагмой. Ребра связаны между собой особыми мышцами и активно участвуют в процессе дыхания. Легкие покрыты висцеральной плеврой (*Pleura pulmonalis*, или *visceralis*) и с внутренней стороны плотно прилегают к грудной полости. Грудная полость тоже покрыта тонкой слизистой пленкой (*Pleura parietalis*) – пристеночной, или париетальной, плеврой. Слой жидкости, находящийся в узкой щели между двумя слизистыми оболочками, служит природной смазкой между двумя трущимися поверхностями и способствует прочному сцеплению висцеральной плеврой с реберной плеврой. Таким образом, легкие как бы подвешены в грудной полости и следуют за движениями грудной клетки, и наоборот, сама грудная клетка следует эластичной тяге легких при выдохе.

Дыхание человека включает в себя следующие процессы:

- внешнее дыхание (вентиляция легких);
- обмен газа в легких (между альвеолярным воздухом и кровью малого круга кровообращения);
- транспорт газов кровью;
- обмен газов в тканях (между кровью в капиллярах большого круга кровообращения и клетками тканей);
- внутреннее дыхание (биологическое окисление в митохондриях клеток).

Во время максимального вдоха сокращаются мышцы диафрагмы, живота и поясничной области, массируются, подвергаясь давлению со всех сторон, внутренние органы, происходит отток крови из внутренних органов. Чем сильнее сокращается диафрагма, тем сильнее реакция мышц, стенок живота, поясницы. В результате этого устраняются предпосылки застоя крови, обеспечивается хорошее, равномерное кровообращение.

Дыхательные пути

Дыхательные пути, прежде всего нос, служат и для обогрева, увлажнения и очищения вдыхаемого воздуха.

Дыхательные пути – это путь воздуха от ротового и носового отверстий до легочных пузырьков (альвеол). Воздухоносные пути расположены вне грудной полости и в грудной полости. К дыхательным путям, расположенным вне грудной полости, относятся рот, носоглотка и ротоглотка, гортань, трахея. Трахея делится на два ствола бронхов, ведущих к левому и правому легкому. Далее бронхи разветвляются справа на три, слева – на два долевых бронха, соответственно правое легкое состоит из трех, левое – из двух долей. От них отходят сегментарные бронхи, снабжающие более мелкие участки легких (сегменты). После последующего разветвления бронхиального дерева крайний бронх образует легочные пузырьки (альвеолы). Они состоят из тонкого клеточного слоя, под которым находятся мелкие кровеносные сосуды (капилляры), с помощью которых происходит газообмен. Кислород, вдыхаемый с воздухом, в альвеолах поглощается эритроцитами, углекислый газ попадает из крови в альвеолы. Примерно через два месяца после рождения ребенка альвеолы в функциональном отношении достаточно развиты. Новые альвеолы легких наиболее интенсивно образуются примерно до трех лет. После этого прекращается образование новых альвеол, увеличивается только их размер, пока грудная клетка не достигнет окончательного объема.

Большие и мелкие бронхи выстланы слизистой оболочкой, покрытой ресничками (цилии), которые отсутствуют в концевых бронхах и альвеолах.

Бронхи окружены слоем мышц и «скованы» хрящевыми кольцами, препятствующими спаданию бронхов при выдохе. С помощью мускулатуры бронхи могут сужаться (например, при астме) или расширяться (при приеме лекарств, стимулирующих дыхание, при воздействии адреналина при чувстве радости).

Как мы дышим?

Вдох и выдох воздуха происходят благодаря ритмичным движениям органов дыхания. Это легкие, грудная клетка с относящейся к ней мускулатурой, диафрагма и брюшная стенка.

Эластичная ткань легких обладает свойством сокращаться, в то время как грудная клетка скорее тяготеет к тому, чтобы оставаться в положении вдоха. Вдох происходит благодаря тому, что дыхательная мускулатура поднимает и расширяет грудную клетку, диафрагма опускается; при этом должно быть преодолено эластичное сопротивление грудной клетки и легких. При потоке воздуха во время вдоха и выдоха через систему труб дыхательных путей различного диаметра возникает сопротивление – так называемое противодействие току воздуха. Итак, вдох – это активный процесс. При вдохе в дыхательных путях

возникает более низкое по сравнению с атмосферным давление. Благодаря этому воздух может пройти в дыхательные пути. Выдох происходит потому, что легкое, расширенное во время вдоха, сжимается. Следовательно, при дыхании в покое вдох – активный процесс, выдох – пассивный. Во время выдоха в результате сжатия легких поднимается давление в бронхах и альвеолах по сравнению с атмосферным давлением, воздух устремляется наружу.

Самая главная дыхательная мышца – диафрагма. Она движется вниз в направлении живота, как поршень с возвратно-поступательным движением, и расширяет при этом легкие; при выдохе – совершает движение вверх. Диафрагма напрягается и вдается в грудную полость, грудная клетка сдавливается под воздействием нижней зубчатой мышцы и межреберных мышц для того, чтобы максимально выдавить воздух из легких, кроме того остаточного объема, который всегда присутствует в них. После обычного полного выдоха подтягивается живот, сокращаются мышцы брюшной стенки, напрягаются мышцы поясницы и подвздошно-поясничная мышца. При дыхании в покое у взрослых $\frac{2}{3}$ воздуха перекачивается в легкие диафрагмой и только $\frac{1}{3}$ – грудной клеткой.

Практикуя максимальные вдохи и полные выдохи с сокращением грудных и брюшных мышц, организм обеспечивается достаточным количеством кислорода, необходимым для полноценной жизни. В покое организм человека за 1 минуту потребляет 250 мл кислорода и образует 200 мл углекислого газа.

Потребление органами человека кислорода в мл на 1 кг веса в минуту

Органы и ткани	В покое	При напряженной деятельности
Желудочно-кишечный тракт	35	350
Сердце	18	36
Почки	85	840
Печень	15,2	50
Слюнные железы	40	160
Мышцы	4	32

Запасов кислорода (1,5–2 л) в организме нетренированного человека хватает всего на 5–7 минут поддержания жизни. По данным исследователей, легкие могут обеспечить проникновение в кровь человека 6080 мл кислорода в минуту, в то время как в покое человек потребляет всего 250 мл, при нагрузке – 3000–4000 мл, то есть наши легкие вполне успешно справляются со своей задачей, даже используя менее 10 % ткани. Каждый грамм гемоглобина может присоединить 1,34 мл кислорода, а если учитывать, что в норме содержится 14,5–16 г гемоглобина на 100 мл крови, то в 100 мл крови может содержаться 19–21 мл кислорода.

Но человек способен дышать не только через легкие. На долю так называемого кожного дыхания приходится почти 2 % поступающего кислорода и 3 % выделившейся углекислоты.

Дыхательная система человека способна работать и без контроля сознания, в автоматическом режиме, без которого невозможно было бы наше существование во время сна и в прочих ситуациях. Организм сам регулирует частоту дыхания и длительность его задержек. Несмотря на то, что частота и глубина дыхания регулируются автоматически, человек способен вмешиваться в автоматический акт дыхания, сознательно волевым усилием меняя объем вдоха и временно задерживая дыхание. Сознательное влияние на процесс дыхания реализуется благодаря высшим отделам центральной нервной системы – коре головного мозга. Нервный центр продолговатого мозга, ведающий дыханием, имеет связь с другими центрами вегетативной нервной системы, управляющими кровообращением, пищеварением, выделением и прочими жизнеобеспечивающими функциями, и за счет этих связей способен влиять на них. Таким образом обеспечивается оздоровление органов и систем организма с помощью специальных приемов, названных оздоровительным и лечебным дыханием. Восстановление правильного дыхания является одним из основных методов оздоровления организма.

Если рассматривать дыхание с позиции инь – ян, то вдох (расширение, увеличение пространства, легкость, охлаждение) – это процесс инь; выдох (сжатие, убыстрение времени, тяжесть, подъем внутреннего тепла) – это ян. Во время задержки вдоха активизируется процесс инь – накапливание в крови кислорода, переход углекислого газа из крови в легкие (накопление, переход из внутреннего во внешнее). Во время задержки выдоха активизируется процесс ян – поглощение кислорода тканями, распад веществ с выработкой энергии (переход из внешнего во внутреннее, рабочий цикл).

Исходя из вышеизложенного можно вывести некоторые общие правила, как нужно делать вдох и выдох.

1. Никогда не задерживать дыхание на максимальном вдохе, это может привести к растяжению легочной ткани, увеличению диаметра альвеол и в общем неблагоприятно отразиться на здоровье. Если нужно сделать максимальный вдох, то выполняйте его без задержки. Задерживать дыхание на вдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от глубины максимального вдоха. При этом чем старше возраст, тем меньше должна быть глубина вдоха за счет ребер. При вдохе больше работайте диафрагмой и умеренно межреберными мышцами и плечами.

2. Никогда не задерживайте дыхание на максимальном выдохе, это верное средство разладить работу сердца. Если нужно сделать максимальный выдох, делайте его без задержки. Задерживать дыхание на выдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от максимального выдоха. Чем слабее сердце, тем меньше величина задержки на выдохе. Выполняя выдох, больше работайте диафрагмой – это массирует внутренние органы и сердце.

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Что такое правильное дыхание? Гай Хендрикс, доктор медицины и профессор Колорадского университета (США), настоятельно рекомендует: «Найдите время для того, чтобы ответить на следующие вопросы.

1. Когда вы набираете побольше воздуха, вы надуваете грудь?
2. Вы дышите в основном верхней частью грудной клетки?

3. Вы часто вздыхаете?
4. Вы часто устаете или просыпаетесь уставшим?
5. Вы часто чувствуете, что задыхаетесь?
6. Вы часто чувствуете, что не в состоянии сделать полный вдох?
7. Вы иногда испытываете покалывание в груди или легкую тошноту?
8. Ваши мускулы часто бывают напряжены или болят, когда к ним прикасаешься?
9. У вас бывают головные боли, особенно днем?
10. В состоянии покоя вы делаете больше 15 вдохов-выдохов в минуту?

Все эти симптомы могут быть последствиями неправильного и неэффективного дыхания. И все они могут исчезнуть, если научиться дышать правильно».

Казалось бы, нет ничего естественнее дыхания. Неужели мы можем дышать как-то неправильно?! Увы, но так оно и есть.

В чем же секрет правильного дыхания? Правильное дыхание состоит из трех фаз:

- произвольного, бесшумного вдоха (обязательно через нос);
- выдоха;
- краткой паузы – передышки.

Все три фазы одинаково важны, одинаково целесообразны. Дело в том, что кислород в окружающем воздухе содержится в избытке, а вот углекислого газа, также необходимого нашему организму, явно недостаточно. В легких создается так называемый легочный объем со своим составом газовой смеси, отличной от состава воздуха. Так, она содержит повышенное по сравнению с воздухом количество углекислого газа, а кислорода в ней столько же, сколько и в воздухе. Во время вдоха в спокойном состоянии человек вдыхает примерно 2 л воздуха. Если человек дышит через нос, этот воздух заполняет полость носа и начало носоглотки. Последующий выдох вытесняет часть воздуха, который попал в нос и носоглотку при вдохе, и частично газовую смесь, которая образуется в легких. Кислород и углекислый газ попадают в легкие и вытесняются из них посредством конвекции и разницы в концентрациях. Состав газовой смеси в легочном объеме в этом случае поддерживается на оптимальном для организма уровне. Иное дело, если вдох и выдох осуществляются через рот. Поток воздуха беспрепятственно направляется в легкие и резко меняет состав газовой смеси в легочном объеме, при этом концентрация кислорода практически не изменяется, а вот концентрация углекислого газа значительно падает. Соответственно, уменьшается и концентрация углекислого газа в артериальной крови. К чему это приводит?

Еще в XX веке русский врач Б. Ф. Вериго открыл эффект, впоследствии названный его именем, касающийся роли углекислого газа в процессах, происходящих в крови. Одним из следствий этого эффекта является открытие зависимости степени закрепления кислорода в эритроцитах от концентрации углекислого газа в крови. То есть чем больше углекислого газа в артериальной крови человека, тем легче осуществляется отрыв кислорода от гемоглобина и переход его из крови в ткани и органы, и наоборот – недостаток углекислого газа в крови способствует закреплению кислорода в эритроцитах. Кровь

циркулирует по организму, а кислород не отдает! Вот так и возникает кислородное голодание. Кислорода в крови достаточно, а органы сигнализируют о недостатке кислорода. Человек начинает задыхаться, стремится вдохнуть глубже, дышать чаще и тем самым еще больше вымывает из крови углекислый газ и еще больше закрепляет кислород в эритроцитах. Поэтому становится понятным, почему известные дыхательные практики, основанные на ограничении дыхания, положительно сказываются на здоровье человека. Следовательно, для снятия симптомов кислородного голодания необходимо срочно закрыть рот, сделать паузу в дыхании и затем постараться дышать только носом, спокойно делая неглубокие вдохи и выдохи, перемежая их паузами.

Трудно переоценить влияние углекислого газа на кислотно-щелочное равновесие в крови. Известно, что у спортсменов во время тренировок или соревнований концентрация углекислого газа в крови постоянно повышена. Именно поэтому у них чистые, лишенные всяких отложений сосуды, здоровые органы, крепкие суставы и кости. Люди, занимающиеся спортом, не имеют избыточного веса, меньше болеют, более выносливы, обладают отличным иммунитетом.

Если подытожить сказанное, то дышать правильно – это значит соблюдать три нехитрых правила.

- Дыхание должно быть полным. Для этого в нем участвуют не только грудная клетка, но и мышцы передней стенки живота и диафрагма. Дыхательный цикл выглядит так: при вдохе грудная клетка расширяется, передняя стенка живота выпячивается. При выдохе грудная клетка сжимается, передняя стенка живота втягивается.
- Дышать нужно носом. Обязательно вдох (а желательны и выдох) делать через нос; обычно выдох длиннее вдоха и должен производиться плавно, без напряжения.
- Необходимо приспособлять дыхание к характеру движений. Вдыхать легче, разгибаясь или поднимая руки, а выдыхать – в момент глубокого приседа, наклона или опускания рук. Вдох сопровождается движениями, расправляющими грудную клетку (это разведение рук в стороны, выпрямление туловища), а выдох – движениями, которые способствуют уменьшению объема грудной клетки (наклоны туловища, сведение рук). Если не синхронизировать движение с дыханием, то такая двигательная работа утомляет больше.

Специальный комплекс упражнений

Для обучения правильному дыханию разработаны специальные физические упражнения, которые к тому же помогут избавиться от неприятных симптомов гипертонии: перестанет доносить головная боль, вы забудете о приступах сердцебиения, ощущение зажатости, скованности груди пройдет, исчезнут и некоторые другие симптомы. Выполнять такие дыхательные упражнения рекомендуется два раза в день, включив их в утреннюю гимнастику и отдельно вечером. Перед началом выполнения упражнений необходимо несколько раз сосчитать частоту своего дыхания и запомнить полученную цифру. Впоследствии, если вы будете дышать правильно, показатель станет меньше. Итак, примите удобное положение: большинство предпочитают делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений, так как они построены по нарастанию сложности.

Упражнение 1. Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом, в привычном ритме. Если у вас при этом не возникло потребности дышать через рот, попробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей, зажав другую ноздрю пальцем. При этом вам должно хватать воздуха, поступающего через одну ноздрю. В дальнейшем усложните равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно в 2–3 приема с выдохом через рот. Достаточно повторить упражнение 3–6 раз.

Упражнение 2. Тренировка брюшного дыхания. Держа грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпятите живот. Дышите через нос. Во время выдоха живот энергично втягивайте. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 3. Тренировка грудного дыхания. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 4. Полное дыхание. К этому упражнению можно приступать, если вы хорошо овладели тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно (или несколько позже) выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 5. Встречное дыхание. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышите носом. Повторите упражнение до 12 раз.

Упражнение 6. Тренировка управления ритмом дыхания. Плавно замедляйте ритм дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении важно изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышите носом. Работайте непрерывно не больше 2 минут подряд.

Упражнение 7. Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. Сделайте вдох за 2 секунды, а выдох – за 4, затем вдох – 3 секунды, выдох – 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд. Максимальная продолжительность упражнения—12 дыхательных движений.

Упражнение 8. Теперь нужно объединить дыхание с гимнастическими упражнениями. Самое простое – сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. Все внимание сосредоточьте на ритмичности и синхронности ходьбы и дыхания. Подберите привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему. Упражнение выполняйте в течение 2–3 минут.

Упражнение 9. Исходное положение – руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх – вдох, возвращайте в исходное положение – выдох. Повторите упражнение 3–6 раз.

Упражнение 10. Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад попеременно по 4 раза в каждую сторону. Повторите упражнение 4–6 раз.

Упражнение 11. «Рваное» дыхание. Сделайте медленный вдох через нос. Выдохните одним быстрым движением через рот, затем задержите дыхание на 3–5 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.

Затем поменяйте последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос. Повторите 6–8 раз.

Упражнение 12. Синхронизация движений ног с дыханием. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение – вдох; пауза – выдох. Повторите упражнение 8–10 раз в каждую сторону.

Упражнение 13. Это упражнение усиливает дыхание за счет наклонов. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон – выдох, выпрямление – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз. Усложнение этого упражнения – наклоны в сторону. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз. Усложните задачу: выполняйте повороты туловища в стороны. Поворот – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз в каждую сторону.

Упражнение 14. Дыхание с нагрузкой. Исходное положение – лежа на спине. Переход в положение сидя – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 5–8 раз.

Упражнение 15. Приседания. Присед – выдох, подъем – вдох. Повторите упражнение 12–15 раз.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Сядь удобно на колени, или скрестив ноги, или на стул с прямой спинкой. Выпрями позвоночник, сидя как можно выше и прямее. Расслабь плечи и грудь. Положи ладонь одной руки на низ живота, чтобы тебе легче было чувствовать, что происходит при выполнении упражнения. Когда ты привыкнешь к такому способу дыхания, тебе не нужно будет класть руку на живот.

Сделай легкий вдох через нос, позволяя животу наполняться и увеличиваться по мере дыхания. Выдыхай через нос или рот, расслабляя живот. В течение этого упражнения твоя грудная клетка должна быть совершенно неподвижной. Такое дыхание похоже на надувание воздушного шара – когда ты вдыхаешь через нос, надувается твой живот. Когда ты выдыхаешь через нос или рот, твой живот опадает. Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение чрезвычайно важно для начала практики дыхательных упражнений, так что выполняй это упражнение постоянно. Примерно в течение двух минут практикуй

легкое, свободное дыхание, надувая живот при вдохе и сдувая его при легком выдохе через нос или рот.

Таким способом расслабленного дыхания можно пользоваться в течение всего дня. Возможно, упражняясь, ты обнаружишь, что раньше дышала по-другому – втягивая живот при вдохе. Тебе может показаться странной необходимость менять привычный стиль дыхания. Но все же постарайся: преимущества нормального дыхания с наполнением живота огромны» (из книги Кристофера С. Килхэм «Пять тибетских жемчужин»).

Глава 2 СОВЕТЫ КЛАССИКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ ЛЕО КОФЛЕРА

К созданию системы правильного дыхания бывшего оперного певца, а впоследствии профессора медицины, Лео Кофлера привело личное несчастье: на пике своей музыкальной карьеры он заболел туберкулезом горла. Имевшиеся в арсенале тогдашней медицины средства не помогли, и Кофлер начинает самостоятельно искать пути излечения. Врачи, покоренные его волей к жизни, помогают ему советами и консультациями. В результате Кофлер разрабатывает свою дыхательную систему, которая была названа им «правильной», и издает в середине XIX века книгу «Искусство дыхания при речи, пении и движении», где излагает ее принципы. Теперь, спустя время, можно утверждать, что система правильного, или, по-другому, трехфазного, дыхания Кофлера является переложением восточных систем дыхания (в том числе йоговской пранаямы, системы дыхания дзенских учителей и системы дыхания даосов) на европейскую почву. Ее эффективность проявилась сразу же не только на самом авторе системы, но и на других людях, страдавших заболеваниями легочной и сердечно-сосудистой систем, но начавших заниматься по системе правильного дыхания.

Суть системы трехфазного дыхания заключается в следующем: правильное, оздоравливающее человека дыхание состоит из трех фаз:

- 1) произвольного бесшумного вдоха (обязательно через нос);
- 2) выдоха;
- 3) краткой паузы – передышки.

Причем все три фазы одинаково важны для процесса оздоровления. Об этом впоследствии неоднократно писала в своих трудах Е. А. Лукьянова, много сделавшая для распространения метода кофлеровского дыхания в России.

Во сне здоровый человек дышит рационально, оптимально, естественно. Во сне происходит эффективный газообмен, причем дыхание сознательно не контролируется, а управление этим процессом целиком передается дыхательному центру. Именно поэтому процесс дыхания осуществляется оптимальным образом. Обратите внимание, что и в спокойном состоянии человек дышит трехфазно. Выдох занимает около одной секунды, затем следуют пауза – около полутора секунд – и возврат дыхания (вдох) – около секунды. Эти три фазы представляют собой дыхательный цикл, повторяющийся у нетренированного человека в среднем 16 раз в минуту, а у тренированного – примерно 8—10 раз в минуту. Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания, но их временное

соотношение изменяется в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. Таким образом, правильное дыхание естественно, во-первых, потому, что здоровые люди во сне и в спокойном состоянии дышат именно так. Во-вторых, потому, что только натренированное трехфазное дыхание в максимальной степени обеспечивает работоспособность организма практически в любых условиях жизнедеятельности. В-третьих, это дыхание комплексное, оно укрепляет сразу все органы человеческого тела, связанные с дыханием. И наконец, в-четвертых, после овладения его навыками, что достигается достаточно просто и быстро, человек уже не может дышать «неправильно», новый стереотип дыхания становится для него и потребностью, и привычкой. Особо подчеркнем, что в этой системе укрепление дыхания связано не с задержками дыхания, особыми режимами тренировки, как в большинстве существующих дыхательных систем, а базируется на озвученном выдохе.

Озвученный выдох – основной механизм тренировки силы, выносливости и гибкости дыхательной мускулатуры. Поскольку человек может произвольно менять силу, длительность, окраску звука, то на этих особенностях человеческого голоса и базируется тренировка всего аппарата дыхания, и прежде всего главной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Евгения Лукьянова считала, что главным показателем правильного дыхания является постоянный носовой возврат дыхания. В частности, если, разговаривая, человек возвращает дыхание ртом, то он дышит неправильно. При этом слышится дополнительный звук – своеобразное шипение или даже всхлип. Послушайте, например, как общаются между собой молодые девушки, перебивая друг друга:

«А он сказал...» – всхлип – АХХХ.

«А она сказала...» – всхлип – АХХХ.

Проследите, уважаемый читатель, за своей речью, за речью дикторов радио и телевидения – большинство людей при разговоре возвращают дыхание ртом.

И. МЮЛЛЕР И ЕГО СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Большой популярностью в начале XX века пользовалась система физического развития датчанина И. Мюллера. «Моя система способствует выполнению трех главных задач: стабилизации функций кожи, укреплению легких, нормализации процессов пищеварения», – писал в свое время Мюллер, утверждая, что «жизненная сила» сосредоточена не в мышцах рук. По его мнению, гораздо важнее иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы. Сам он был прекрасным спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Испробовав на себе разные системы физического развития, Мюллер составил комплекс, опубликованный в 1904 году под названием «Моя система» («15 минут ежедневной работы для здоровья»). Книга эта была переведена на многие языки, в том числе и на русский, и сразу же завоевала огромную популярность. Со временем Мюллер опубликовал ряд других работ: «Моя система для детей», «Моя система для дам», «Моя система для армии и флота». В 1925 году на русском языке вышла книга «5 минут в день».

Некоторые рекомендации и упражнения системы Мюллера не утратили своей актуальности и по сей день. Пропагандируя необходимость занятий физическими

упражнениями, Мюллер считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье.

Суть дела не в каких-то чудодейственных средствах, а в здоровом образе жизни.

Упражнения по системе Мюллера

Упражнение 1. Исходное положение (и. п.) – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, затем вправо. В момент прогибания – вдох, в момент наклона туловища вперед – выдох. Повторить упражнение 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте – руки на поясе или за головой.

Упражнение 2. И. п. – стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад – вдох, при движении вперед – выдох.

Упражнение 3. И. п. – лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть – выдох, лечь – вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 4. И. п. – стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, рукой коснуться пола между ногами – выдох. Выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. И. п. – стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнить упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

Упражнение 6. И. п. – лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30–35 см, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние три раза движения выполнять с максимальной амплитудой.

Упражнение 7. И. п. – стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой ногой, слегка согнутой в колене, поднять голову вверх – выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и наклонить голову назад – вдох. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 8. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять прямую линию. При сгибании рук – вдох, при разгибании – выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то

другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз. Заканчивать этот комплекс необходимо следующим образом: лежа на животе, поднять руки вверх и вытянуть носки ног. Оторвав от пола верхнюю часть туловища и ноги, прогнуться и удерживать такое положение в течение нескольких секунд. После выполнения этого комплекса нужно принять прохладный душ или ванну с последующим тщательным и энергичным обтиранием тела полотенцем, хорошо вытереть ступни и пальцы. Далее следует комплекс упражнений с самомассажем.

Упражнение 9. И. п. – стоя. Держась левой рукой за неподвижную опору, растирать правой рукой затылок, шею и верхнюю часть спины. Затем то же другой рукой.

Упражнение 10. И. п. – стоя, вытянуть левую руку вперед, ладонью вниз. Растирать правой ладонью левую руку от кончиков пальцев до плеча и по плечу до шеи. Затем – внутреннюю поверхность руки до подмышечной впадины и по всей правой стороне груди. Потом обхватить себя руками так, чтобы левая рука касалась правой лопатки, а ладонь правой руки лежала на левом плече. Продолжать растирание. Со временем растирания можно совмещать с приседаниями на всей ступне. Повторить упражнение 10 раз. На упражнение отводится 25 секунд.

Упражнение 11. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонив туловище назад и сильно прогнувшись, растирать ладонями тело сверху вниз от ключиц к груди, животу и бедрам. Затем наклонить туловище вперед, втянуть живот и ладонями массировать тело от поясницы до бедер, икр и пяток. Ноги в коленях не сгибать. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнение 12. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая нога согнута в колене, туловище наклонено влево, ладони рук лежат на бедре левой ноги около колена. Выпрямляя туловище и правую ногу, провести обеими ладонями вдоль по бедру, тазу. Затем левая ладонь движется поперек живота, а правая – в районе грудины. Поменять исходное положение. Повторить упражнение в каждую сторону по 10 раз.

Упражнение 13. И. п. – стоя на расстоянии вытянутой руки от опоры, находящейся на высоте пояса (спинка стула, дверная ручка), ноги на ширине плеч. Прodelать большой круг вперед правой рукой с одновременным поворотом туловища влево на 60° , положить ладонь на опору. Затем, сильно надавливая на опору выпрямленной рукой, другой рукой выполнять зигзагообразные растирания спины сверху вниз до поясницы. Выполнять упражнение, нажимая на опору другой рукой. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнение 14. И. п. – стоя на расстоянии вытянутой руки от неподвижной опоры (например, у косяка двери), ноги на ширине плеч. Выпрямленной правой рукой надавливать на косяк вовнутрь, одновременно левой рукой растирая боковую поверхность туловища: 3 раза вниз – вверх. Затем поменять положение рук. Повторить 8 раз каждой рукой.

Упражнение 15. По мере тренированности выполняйте следующее упражнение. И. п. – стоя, руки согнуты к подмышкам. Поднимите прямую правую ногу в сторону, одновременно правой рукой сверху вниз начинайте растирать боковую поверхность туловища, а затем наружную сторону бедра. Растирая бедро, оказывайте уступающее сопротивление подъему ноги. Затем, опуская ногу, растирайте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, закончить движение руки у подмышки.

Упражнение 16. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, туловище выпрямлено. Руками обхватите пятку. Опуская ногу, скользить по ней пальцами вверх до колена. Затем проделать упражнение другой ногой. Повторить упражнение 20 раз.

Упражнение 17. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Наклон туловища влево, правая рука скользит вверх и растирает бок до подмышки, левая рука скользит вниз по левому бедру до колена. Прodelать 10 повторений в каждую сторону. Со временем упражнение можно выполнять быстрее и сильнее прижимать руки к телу.

Упражнение 18. И. п. – стоя, ноги шире плеч. Быстрым движением повернуть туловище на 90°, одновременно положить ладони на правую сторону груди, одну над другой. Затем быстрым движением повернуть туловище вправо на 180°, одновременно сильно надавливая ладонями и двигая ими поперек груди (в направлении, противоположном движению туловища). По окончании поворота вправо руки должны находиться на левой стороне груди. Повторить упражнение 20 раз.

После выполнения каждого упражнения необходима 12-секундная пауза.

Упражнение 19. И. п. – стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки – вдох, приседая – выдох. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки в стороны – вдох, приседая, руки вниз – выдох.

В дополнение к основным движениям Мюллер рекомендует упражнения для мышц шеи, все они выполняются в исходном положении стоя.

Упражнение 1. Соединить пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклонить голову вниз, до касания подбородком груди – выдох. Затем упереться руками в подбородок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно надавливать руками на подбородок, отклоняя голову назад, – вдох.

Упражнение 2. Наклонить голову налево, правую ладонь положить на висок. Преодолевая сопротивление руки, наклонить голову направо. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3. Повернуть голову до отказа влево, правой ладонью упереться в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, повернуть голову до отказа вправо – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить упражнение в другую сторону.

Со временем упражнения следует выполнять в более быстром темпе, а самомассаж – с более сильным давлением руками на массируемые участки тела.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПО Ю. И. ПЕРШИНУ

Физиологический смысл оздоровительного дыхания (ОД) по Ю. И. Першину заключается в том, что с его помощью создаются условия, при которых в артериальной крови человека, использующего оздоровительное дыхание, повышается концентрация углекислого газа. Увеличение же концентрации углекислого газа в артериальной крови способствует проявлению целого ряда положительных реакций в организме человека. Самыми важными из них являются увеличение количества кислорода, переходящего из крови в органы и ткани, и дополнительное очищение кровеносных сосудов и капилляров от различных образований и шлаков. Увеличение концентрации углекислого газа в

артериальной крови увеличивает количество поставляемого в ткани организма кислорода. Поступающий дополнительный кислород «подстегивает» обменные процессы в тканевых клетках, что в общем и целом приводит к нормализации функций органов и систем организма. А полноценно работающий орган стремится очиститься от шлаков и прочих продуктов распада, в чем ему активно способствует углекислый газ, и одновременно начинает положительно влиять на связанные с ним другие органы и системы, способствуя процессам нормализации и их деятельности.

Что делать при наступлении негативных реакций? Ни в коем случае не прекращайте занятия ОД. Если обострились старые заболевания, принимайте те лекарства, которые принимали ранее, но, по совету Першина, в половинных количествах. Можно ли вообще принимать лекарства и заниматься ОД? «Можно!» – отвечает автор. И поначалу даже нужно. Вот что он пишет по данному поводу: «Организм человека не любит резких изменений в привычном укладе жизни. По мере продолжения занятий ОД у большинства занимающихся просто исчезнет потребность в их принятии. Занятия ОД активизируют подсознание человека. Прислушайтесь к своему организму, и вам станет ясно, когда и сколько надо есть, пить, спать и т. д.».

В основу оздоровительного дыхания положены три главных принципа:

- 1) дыхание (вдох и выдох) осуществляется только через нос;
- 2) дыхание не должно быть глубоким;
- 3) дыхание должно быть трехфазным, то есть состоять из вдоха, выдоха и паузы между выдохом и вдохом, причем с увеличением паузы концентрация углекислого газа в артериальной крови возрастает.

Вдох через нос позволяет в значительной мере очистить воздух, поступающий в легкие, от различных микрочастиц и микроорганизмов, которые частично приклеиваются к слизистой, обильно смачивающей внутреннюю поверхность носа, носовых пазух и носоглотки. Последующий выдох через нос на 50–60 % вынесет наружу воздух, поступивший в нос при вдохе, тем самым еще больше разбавляя количество микрочастиц, находящихся в носоглотке. Если дыхание неглубокое, то объем вдыхаемого воздуха не превышает 0,5 л за один раз. Следовательно, весь вдыхаемый за один раз воздух заполнит внутреннее пространство носа, носовых пазух и носоглотки и, может быть, самую верхнюю часть гортани. Дальнейшее продвижение кислорода из вдыхаемого воздуха в легкие будет осуществляться за счет диффузии. Это значит, что в легкие не будет прорыва неочищенного воздуха, то есть с потоком воздуха не проскочат и микрочастицы. Пауза между выдохом и вдохом еще больше будет способствовать осаждению микрочастиц на слизистой. Таким образом, можно решить поставленную нами задачу о недопущении в легкие, а следовательно, и в кровь большого количества аллергенов и тем самым устранить рецидив аллергии.

Как осуществляется принцип оздоровительного дыхания, можно понять на следующих примерах, приводимых Ю. Першиным в своих трудах.

Обычная ходьба. Первый шаг – вдох через нос. Второй шаг – выдох через нос. Третий и четвертый шаги – пауза в дыхании. Пятый шаг – вдох через нос. Шестой – как второй и так далее.

Бег трусцой. Первый и второй шаги – вдох через нос. Третий и четвертый шаги – выдох через нос. Пятый и шестой шаги – пауза в дыхании. Седьмой и восьмой шаги – вдох через нос. Девятый и десятый – как третий и четвертый и так далее.

В покое – лежа, сидя, стоя. На счет «один» – вдох. На счет «два» – выдох. На счет «три» и «четыре» – пауза в дыхании. Вновь на счет «один» – вдох и так далее.

Данные примеры показывают, что оздоровительным дыханием может легко овладеть любой человек. Но при этом необходимо осознавать, что стабильный положительный результат проявится только тогда, когда человек, решивший улучшить свое здоровье, будет заниматься ОД ежедневно не менее часа в день и не менее трех-четырёх недель подряд. Для тех, кто им не занимается постоянно, оздоровительное дыхание в критических случаях может послужить как скорая помощь. Выполняя определенные физические действия, можно ослабить астматический приступ, снять головную боль, устранить ряд других недомоганий. Только при этом необходимо помнить, о чем неоднократно предупреждал автор метода, что в этом случае вы избавляетесь только от симптомов, а не от самой болезни, вызвавшей эти симптомы. Эффективность воздействия ОД на человеческий организм можно значительно увеличить с помощью выполнения ряда физических упражнений. Предлагаемый автором комплекс физических упражнений позволяет сделать «своеобразную направленную „промывку“ кислородом и углекислым газом кровеносных сосудов, суставов, тканей и всех органов тела, в результате чего происходит их очистка и восстановление первоначальных функций».

Упражнения по системе Першина

Физические упражнения, входящие в систему Першина, разработаны автором с учетом того, что выполнять их будут люди самого разного возраста, и состоят из известных несложных движений, не требующих особой силы, сноровки и ловкости. По замыслу автора, комплекс должен способствовать легкому усвоению правил ОД и предназначен для ускоренного оздоровления всего организма в целом. При этом рекомендуется делать все упражнения, входящие в комплекс, в течение дня. По мере того как поднакопится опыт и трудности с выполнением упражнений перестанут мешать, можно будет начинать варьировать их количество по необходимости. Для удобства выполнения все упражнения в комплексе разделены автором на 5 групп, соответствующих такому же количеству зон тела: шейно-головная, средняя, поясничная, половая, нижняя. Упражнения одной зоны желательно выполнять подряд друг за другом. Переход к упражнениям в другой зоне можно делать после перерыва в течение всего дня, до еды и не раньше чем через час после. Упражнения выполняются в хорошо проветренном помещении, без сквозняков, при температуре 17–22 °С, то есть в условиях так называемого теплового комфорта, хотя бы потому, что заниматься придется практически обнаженным. После выполнения комплекса необходимо принять душ. Дыхание – вдох и выдох – во время выполнения упражнений осуществляется только через нос, при этом надо стараться, чтобы дыхание было неглубоким и его не было заметно, то есть грудная клетка не должна вздыматься. В начале занятий количество повторений каждого упражнения подбирается самостоятельно с учетом физических возможностей. Ни в коем случае нельзя делать упражнения на пределе, через силу. Все упражнения выполняются на счет: 1 – вдох, 2 – выдох, 3 – пауза в дыхании, 4 – продолжение паузы в дыхании, 5 – вдох и так далее.

Темп выполнения упражнений также подбирается индивидуально, но желательно, чтобы счет был равномерным и соответствовал по времени 1–2 секундам. По мере усвоения упражнений дыхательные циклы могут усложняться – увеличивается темп и продолжительность паузы в дыхании, причем чем длиннее пауза, тем полезнее. Для удобства автором метода всем упражнениям даны названия, причем часть заимствована из других дыхательных систем (например, из парадоксальной гимнастики Стрельниковой), что говорит о преемственности и уважении к базовым методикам.

1 – шейно-головная зона

Шейно-головная зона распространяется на все мышцы, суставы, сосуды, ткани и органы головы и шеи, расположенные выше линии, разделяющей шею и плечи. Упражнения выполняются в положении стоя, сидя или полулежа.

Упражнение 1.1. «Малый маятник». Голову поднимаем и отводим назад – вдох. Опускаем голову вниз, касаемся подбородком груди – выдох. Вновь поднимаем голову вверх – пауза в дыхании, опускаем голову вниз – пауза в дыхании. Цикл движений закончен. В начале занятий таких циклов подряд необходимо сделать не меньше восьми. Затем меняем порядок движений. Опускаем голову вниз – вдох, поднимаем голову вверх – выдох, опускаем голову вниз – пауза, поднимаем вверх – пауза. Затем снова вниз – вдох и так далее. Упражнение повторяется столько же раз, сколько выполняли в первом случае. При полном освоении этого упражнения общее количество повторений циклов движений желательно довести до 24.

Упражнение 1.2. «Ушки». Наклоняем голову вправо, как бы прижимая правое ухо к правому плечу, – вдох. Переносим голову влево, прижимая левое ухо к левому плечу, – выдох. Затем вновь наклон головы вправо – пауза в дыхании, наклон головы влево – продолжаем паузу в дыхании. Новый цикл. Вновь наклон головы вправо – вдох и так далее – не менее восьми циклов подряд. Затем меняем порядок движений. Вдох делаем при наклоне к левому плечу, а выдох при наклоне головы к правому плечу. Упражнение повторяем столько же раз, что и в первом варианте. После полного освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

Упражнение 1.3. «Нехочуха». Поворачиваем голову в правую сторону – вдох, поворачиваем голову в левую сторону – выдох. Затем опять в правую сторону – пауза в дыхании, поворот головы в левую сторону – продолжение паузы в дыхании. Новый цикл упражнений: поворот головы вправо – вдох и так далее. Таких циклов необходимо сделать не менее восьми. Меняем порядок движений: вдох делаем при повороте головы влево, а выдох при повороте в правую сторону. Упражнение с новым порядком движений выполняем столько же раз, что и в первом варианте. После освоения упражнения доводим общее число повторов циклов до 24.

Упражнение 1.4. «Пила». Поднимаем голову вверх – вдох, опускаем вниз – выдох, поворачиваем голову вправо и поднимаем вверх – пауза в дыхании, в правом положении опускаем голову вниз – продолжаем паузу в дыхании. Затем поворачиваем голову в исходное положение и вновь поднимаем вверх – вдох, опускаем вниз – выдох, поворачиваем голову в левую сторону и вновь поднимаем вверх – пауза в дыхании, опускаем вниз в левостороннем положении – продолжаем паузу в дыхании. Все вышеописанные движения составляют один цикл. Аналогичный цикл, но вдох начинаем

делать при опускании головы вниз к подбородку, затем голову поднимаем вверх – выдох и так далее. Таких циклов в начале занятий желательно делать не меньше восьми каждого типа подряд, а после освоения упражнения общее количество повторов циклов доводим до 24.

Упражнение 1.5. «Усы». Исходное положение – голова опущена вниз, подбородок прижат к груди. Поворачиваем голову вправо и одновременно вверх – вдох. Возвращаем голову в исходное положение и, не останавливаясь, продолжаем движение головой влево и вверх – выдох. Затем через исходное положение поворачиваем голову вправо и вверх – пауза в дыхании. Вновь, проходя через исходное положение, поворачиваем голову влево и вверх, продолжая паузу в дыхании. Это полный цикл упражнения. В начале занятий таких циклов желательно делать не менее восьми. Меняем порядок движений, то есть вдох делаем при движении головой влево и вверх, а выдох вправо и вверх. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько и в предыдущем случае. После освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

Упражнение 1.6. «Воротник». Исходное положение – голова поднята вверх, затылок как бы лежит на воображаемом воротнике. Поворачиваем голову направо, как бы прокатываясь по воротнику. В крайнем правом положении, когда правое ухо касается воротника на правом плече, делаем вдох. Поворачиваем голову налево, прокатываясь по воротнику до положения, когда левое ухо будет касаться левого плеча, – выдох. Прокатываем голову по воротнику направо до касания правым ухом правого плеча – пауза в дыхании. Прокатываем голову по воротнику в левую сторону до касания левым ухом левого плеча, продолжая паузу в дыхании. Это полный цикл упражнения. В начале занятий таких циклов необходимо делать не менее восьми. Затем меняем порядок движений. Вдох делаем в левом положении, а выдох в правом. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько и в первом случае. После освоения упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

Упражнение 1.7. «Карусель». Выполняется в положении сидя. Садимся на край стула. Ноги врозь. Руки кладем на колени. Опускаем голову вперед, вниз – вдох. Вращаем голову в правую сторону вокруг воображаемой вертикальной оси: вправо, назад, влево, вперед, вниз. Сделав полный оборот, возвращаемся в исходное положение – выдох. Делаем следующий полный оборот головой и возвращаемся в исходное положение – пауза в дыхании. Вновь делаем полный оборот головой вокруг воображаемой оси и возвращаемся в исходное положение – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Вновь вращаем головой в правую сторону, делая полный оборот, и возвращаемся в исходное положение – вдох и так далее. Поначалу необходимо делать не менее восьми таких циклов, а затем столько же циклов, но вращая голову в левую сторону. После освоения этого упражнения доводим общее количество повторов циклов до 24.

Правильно выполненные, эти упражнения оздоравливают шейный отдел позвоночника, сосуды и капилляры, отходящие от основных артерий, питающих мозг, органы и мышцы, расположенные в зоне шеи и головы: улучшается кровообращение, нормализуется внутричерепное давление, исчезают головные боли, прекращаются проявления шейного радикулита и остеохондроза, снижается, по наблюдениям Ю. Першина, риск заражения гриппом и острыми респираторными заболеваниями, очищается носоглотка.

2 – средняя зона

Средняя зона распространяется на мышцы, суставы, сосуды, ткани и органы, расположенные между линией, разделяющей шею и плечи, и нижней линией ребер. Упражнения выполняются в положении стоя или сидя.

Упражнение 2.1. «Баттерфляй». Вращение обеими руками как при плавании стилем баттерфляй. Делаем полный оборот руками вперед сверху вниз. Вдох делаем в тот момент, когда руки проходят нижнюю точку. Следующий оборот. Выдох делаем в тот момент, когда руки вновь проходят нижнюю точку. Следующие два оборота делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов необходимо сделать не менее восьми подряд. Затем меняем направление вращения рук. Руки вращаем назад сверху вниз, как при плавании на спине. Порядок: вдох – выдох – пауза – в дыхании аналогичен предыдущему циклу. Количество циклов с обратным вращением рук такое же, как и в случае с прямым вращением. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов с прямым и обратным вращением рук до 48.

Упражнение 2.2. «Крылья». Поднимаем прямые руки через боковые стороны вверх так, чтобы они соприкоснулись тыльными сторонами кистей над головой. Затем с силой опускаем их через стороны вниз и за спину так, чтобы в самом низу руки соприкоснулись пальцами, – вдох. Вновь поднимаем руки вверх, затем с силой опускаем их вниз – выдох. Вновь вверх и вниз – пауза в дыхании. Еще раз вверх и снова вниз – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать поначалу не меньше восьми подряд, а по мере освоения упражнения довести их количество до 24.

Упражнение 2.3. «Ножницы малые». Руки вытянуты вперед параллельно друг другу ладонями вниз. Делаем стригущие движения, перекрещивая вытянутые руки перед грудью. Вдох при первом перекрещивании. Выдох во время второго перекрещивания. Следующие два перекрещивания делаем, соблюдая паузу в дыхании. Это полный цикл движений. Таких циклов поначалу необходимо сделать не менее восьми подряд, а затем довести их количество до 24.

Упражнение 2.4. «Самохват». Руки разведены в разные стороны на уровне плеч. Сводим руки, делая обхватывающие движения. При этом правой рукой делаем хлопок по левому плечу, а левой рукой делаем хлопок по правой подмышке – вдох. Разводим руки в стороны, а затем снова сводим их, хлопая левой рукой по правому плечу, а правой рукой по левой подмышке, – выдох. Следующий обхват делаем как в первом случае, но выполняя паузу в дыхании. Четвертый обхват делаем как во втором случае, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать не менее восьми подряд, а затем поменять порядок движений при вдохе и выдохе и вновь сделать столько же циклов подряд. По мере освоения упражнения довести общее количество циклов до 24.

Упражнение 2.5. «Сигнальщик». Поднимаем правую вытянутую руку вверх, вправо и назад под углом 45° к туловищу. Левую руку в это же время вытягиваем вниз, влево и назад тоже под углом 45° к туловищу, но уже снизу. В это время делаем вдох. Возвращаемся в исходное положение. Затем левую руку поднимаем вверх, влево и назад, а правую – вниз, вправо и назад – выдох. Следующие два подъема рук делаем, соблюдая

паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов делаем не менее восьми подряд. Затем меняем порядок движений. Левую руку поднимаем вверх, влево и назад – вдох и так далее. Циклов с новым порядком движений делаем столько же, сколько и в первом случае. По мере усвоения упражнения доводим общее количество циклов до 24.

Упражнение 2.6. «Метатель». Поднимаем правую вытянутую руку вверх и назад, а левую в это же время вытягиваем вниз и назад – вдох. Меняем положение рук. Левую руку поднимаем вверх и назад, а правую вниз и назад – выдох. Вновь меняем положение рук, правую руку вверх, левую вниз – пауза в дыхании. Следующая перемена положения рук, левая рука вверх, правая вниз, продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов делаем не менее восьми подряд. Изменяем порядок движений. Поднимаем левую руку вверх и назад – вдох и так далее. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько и в первом случае. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов до 24.

Упражнение 2.7. «Мельница». Упражнение выполняем в положении стоя. Руки опущены вниз вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Делаем полные круговые движения прямыми руками перед грудью. Первый цикл упражнений делаем, направляя руки навстречу друг другу в верхнем положении. Итак, поднимаем руки вверх через стороны. В верхней точке руки перекрещиваются и, продолжая движение, идут вниз. В нижней точке, там, где руки выходят из перекрещивания, следует вдох. Следующий оборот рук. Руки идут вверх, перекрещиваются, продолжая движение, идут вниз, затем в нижней точке при выходе из перекрещивания следует выдох. Новый оборот рук, в нижней точке делаем паузу в дыхании. Следующий оборот рук – и снова в нижней точке продолжаем паузу в дыхании. Цикл окончен. Таких циклов необходимо сделать не менее восьми. Второй цикл движений делаем аналогично первому, только в обратном направлении. Руки из исходного положения поднимаем в перекрещенном положении, и вверху они как бы расходятся в разные стороны. Вдох, выдох и паузы в дыхании, как и в первом случае, выполняем в нижней точке. Циклов по второму типу также необходимо делать не менее восьми. По мере освоения упражнения доводим общее число циклов до 24.

Упражнение 2.8. «Плечики». Руки опущены вдоль туловища. Поднимаем плечи вверх – вдох. Опускаем плечи вниз, а затем вновь поднимаем плечи вверх – выдох. Вновь опускаем плечи вниз, а затем снова вверх – пауза в дыхании. Опять опускаем плечи вниз и снова поднимаем их вверх – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений окончен. Таких циклов поначалу делают не менее восьми, а затем доводят до 24.

Упражнение 2.9. «Переменные плечики». Руки опущены вдоль туловища. Поднимаем правое плечо вверх – вдох. Опускаем правое плечо вниз и поднимаем левое плечо вверх – выдох. Опускаем левое плечо вниз и поднимаем вверх правое плечо – пауза в дыхании. Опускаем правое плечо вниз и поднимаем левое плечо вверх – продолжаем паузу в дыхании.

Опускаем левое плечо. Первый цикл движений окончен. Таких циклов надо сделать не менее восьми. Второй цикл движений делается аналогично первому, но начинать надо с левого плеча. Со временем количество циклов по обоим типам движений необходимо довести до 24 раз.

Упражнение 2.10. «Большие ножницы». Руки вытянуты вперед параллельно друг другу ладонями вниз. Перекрещиваем вытянутые перед туловищем руки – вдох. Не опуская, разводим руки в стороны до предела, затем вновь сводим их, перекрещивая перед грудью, – выдох. Вновь разводим руки в стороны и опять сводим их, перекрещивая перед грудью, – пауза в дыхании. Вновь разводим руки в стороны и опять сводим руки, перекрещивая их перед грудью, продолжая паузу в дыхании. Разводим руки в стороны. Цикл движений завершен. Таких циклов необходимо делать не менее восьми подряд и постепенно довести до 24.

Упражнение 2.11. «Кроль». Упражнение выполняем в положении стоя. Упражнение напоминает плавание кролем. Ноги на ширине плеч. Туловище согнуто в пояснице вперед. Вращаем правую руку через правое плечо – назад, вверх, вперед, вниз. В тот момент, когда правая рука находится сверху, голову поворачиваем вправо и делаем вдох. В этот момент левая рука также делает оборот через левое плечо, но находится в противофазе правой руке – внизу. Делаем следующий оборот руками и в тот момент, когда правая рука вновь окажется сверху, а левая внизу, поворачиваем голову вправо и делаем выдох. Следующие два полных оборота руками делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл завершен. Минимальное количество таких циклов – восемь. Аналогичное количество циклов необходимо сделать, осуществляя вдохи и выдохи в левую сторону. По мере освоения упражнения доводим общее количество циклов до 24. Очень полезное упражнение для поясничной части позвоночника.

Упражнение 2.12. «Кукарача». Руки согнуты в локтях и пальцами касаются плеч. Стараясь не отрывать пальцы от плеч, делаем круговые движения вокруг воображаемой оси, проходящей параллельно полу и как бы пронизывающей оба плеча и туловище насквозь. Правый локоть идет вниз, затем назад, затем вверх, затем вперед и снова вниз – вдох. Левый локоть делает такое же круговое движение, но с задержкой на пол оборота: когда правый локоть находится в верхнем положении, левый – в нижнем. Правый локоть вновь делает полный оборот и вновь возвращается в нижнее положение – выдох. Следующие два подряд полных оборота делаются при соблюдении паузы в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов, начиная движение с правой руки, а затем и с левой руки, необходимо сделать не менее 16. Еще по восемь циклов для каждой руки необходимо сделать, вращая локти в обратном направлении.

Приведенные физические упражнения способствуют оздоровлению внутренних органов: желез внутренней секреции, легких, сердца, пищевода, верхних отделов печени и желудка, молочных желез. Должно значительно улучшиться состояние суставов и мышц позвоночника, плечевых и локтевых отделов. Упражнения способствуют скорейшему избавлению от радикулита, остеохондроза, плексита, миозита и так далее. Исчезают аллергия, астматические явления, хронический бронхит, легочные заболевания. Снижается частота сердечных сокращений, стабилизируется и нормализуется кровяное давление, улучшается кислородное питание сердечной мышцы и, как следствие, проходят боли в сердце.

Поясничная зона располагается между линией, проходящей через нижнюю границу ребер, и линией, соединяющей верхние точки тазобедренных суставов. Упражнения в этой зоне выполняются в положении стоя.

Упражнение 3.1. «Насос». Ноги немного уже ширины плеч. Сгибаем туловище вперед в пояснице, доставая пальцами рук ноги ниже коленей, – вдох. Разгибаемся, затем вновь сгибаем туловище вперед, доставая пальцами рук ноги ниже коленей, – выдох. Опять разгибаемся, затем вновь сгибаем туловище и достаем пальцами рук ноги ниже коленей – пауза в дыхании. Следующее разгибание и сгибание – продолжаем паузу в дыхании. Разгибаемся. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов необходимо делать не менее восьми, а затем довести их количество до 24.

Упражнение 3.2. «Винт». Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Повороты верхней части туловища вправо и влево. Поворачиваем туловище до упора в левую сторону, при этом левая рука идет за спину и тыльной стороной кисти делает хлопок по правому боку спины в районе поясницы, а правая рука – впереди туловища к левому боку живота, по которому делает хлопок правой ладонью, – вдох. Поворачиваем туловище в правую сторону насколько возможно, при этом правая рука идет за спину и делает хлопок по левому боку спины, а левая рука перед туловищем идет вправо и делает хлопок по правому боку живота – выдох. Вновь поворачиваем туловище вправо и делаем соответствующие хлопки руками. Пауза в дыхании. Следующий поворот туловища в левую сторону и соответствующие движения рук – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений окончен. Таких циклов необходимо сделать не менее восьми подряд. Затем меняем порядок движений. Вдох делаем при повороте туловища в правую сторону и так далее. Циклов с измененным порядком движений делаем столько же, сколько и в первом случае. Хлопки руками по бокам должны быть очень легкими, особенно вначале, поскольку зоны тела, по которым осуществляются удары, находятся в непосредственной близости от таких серьезных органов человека, как печень, почки и так далее, и могут вызвать болевые ощущения. По мере освоения упражнения количество циклов в каждую сторону довести до 24.

Упражнение 3.3. «Качалка». Ноги несколько шире ширины плеч. Во время выполнения упражнения ноги остаются прямыми. Руки вместе, пальцами касаются друг друга. Сгибаем туловище вперед вправо, стараясь коснуться пальцами обеих рук правой ноги с внешней стороны ниже колена, – вдох. Выпрямляемся и сгибаем туловище вперед влево, стараясь достать пальцами обеих рук левую ногу с внешней стороны ниже колена, – выдох. Опять выпрямляемся и снова стараемся, согнув туловище вправо, достать двумя руками правую ногу ниже колена – пауза в дыхании. Продолжая паузу в дыхании, выпрямляемся и вновь, согнув туловище влево, пытаемся достать двумя руками левую ногу ниже колена. Выпрямляемся. Цикл движений окончен. Меняем порядок движений. Вдох делаем, сгибая туловище вперед влево, и так далее. В начале занятий количество циклов в каждую сторону не менее восьми, а затем доводим их количество до 12 в каждую сторону.

Упражнение 3.4. «Ваза». Вращение верхней части туловища. Ноги на ширине плеч, руки помогают держать равновесие. Сгибаем туловище в поясе вперед – вдох. Вращаем верхнюю часть туловища в левую сторону вокруг воображаемой оси вращения.

После прохождения полного оборота и возвращения в исходное положение – выдох. Следующие два оборота делаем, выдерживая паузу в дыхании. Цикл окончен. Поначалу таких циклов надо делать не менее восьми в одну сторону и восьми в другую сторону, а по мере освоения довести общее количество выполняемых циклов по этому упражнению до 24.

Упражнение 3.5. «Закрутка». Ноги на ширине плеч. Поворачиваем верхнюю часть туловища в правую сторону и, прогибаясь в спине, пытаемся коснуться правой рукой подколенной впадины левой ноги или задней части левого бедра ближе к колену – вдох. Выпрямляемся и поворачиваем верхнюю часть туловища в левую сторону, пытаюсь достать левой рукой подколенную впадину правой ноги или заднюю часть правого бедра ближе к колену, – выдох. Выпрямляемся и повторяем поворот в правую сторону, пытаюсь достать правой рукой заднюю часть колена или бедра левой ноги. При этом делаем паузу в дыхании. Вновь выпрямляемся и поворачиваем верхнюю часть туловища в левую сторону, пытаюсь достать правую ногу сзади, продолжая паузу в дыхании. Выпрямляемся. Цикл движений окончен. Аналогичный цикл движений выполняем, делая вдох и выдох в других направлениях. Постепенно необходимо довести выполнение таких циклов в каждую сторону до 24.

Упражнение 3.6. «Большой маятник». Наклоны верхней части туловища вперед. Выполняем в положении стоя, ноги на ширине плеч. Наклоняем верхнюю часть туловища вперед, касаясь руками ног ниже коленей, – вдох. Выпрямляем туловище и при этом делаем перекрестное обхватывание руками противоположных плеч. Вновь наклоняем верхнюю часть туловища вперед, касаясь руками ног ниже коленей, – выдох. Выпрямляемся и опять делаем перекрестное обхватывание руками противоположных плеч. Снова наклон туловища и касание ног руками – пауза в дыхании. Выпрямляемся, делаем перекрестное обхватывание плеч руками, вновь наклон туловища и касание ног руками при продолжении паузы в дыхании. Выпрямляемся и обхватываем руками противоположные плечи. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов необходимо делать подряд не менее восьми, а по мере освоения упражнения довести их количество до 24.

Упражнение 3.7. «Метроном». Наклоны туловища в стороны. Ноги на ширине плеч. Руки опущены вдоль туловища. Наклоняем туловище вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз и переходит на правую ногу. Левая рука при этом поднимается вверх и касается пальцами левой подмышки – вдох. Выпрямляемся и наклоняем туловище влево. При этом левая рука скользит вниз вдоль туловища и левой ноги, а правая рука поднимается вверх и касается пальцами правой подмышки – выдох. Затем вновь наклон туловища вправо с аналогичными движениями рук – делаем паузу в дыхании. Следующий наклон туловища влево – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл движений делаем, выполняя вдох при наклоне туловища влево. Таких циклов в каждую сторону по мере освоения упражнения необходимо делать не менее 24.

Упражнение 3.8. «Конькобежец». Ноги на ширине плеч. Туловище согнуто в пояснице вперед.

Из такого положения поворачиваем голову и верхнюю часть туловища вправо. Руки также вытягиваем вправо – вдох. Не выпрямляясь, поворачиваем голову и верхнюю часть туловища влево. Руки вытягиваем влево – выдох. Вновь, не выпрямляясь, поворачиваем голову, верхнюю часть туловища и руки вправо – пауза в дыхании. Следующий поворот головы, туловища и рук влево – продолжаем паузу в дыхании. Возвращаемся в исходное положение. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл делаем, выполняя вдох при повороте в левую сторону. Таких циклов в общей сложности необходимо делать не менее 24 в каждую сторону.

Упражнение 3.9. «Попеременные наклоны». Ноги шире плеч. Правой рукой, сгибая туловище, касаемся левого колена. При этом левая рука идет вверх за спину – вдох. Выпрямяемся. Теперь левой рукой, сгибая туловище, касаемся правого колена, а правая рука идет вверх за спину – выдох. Выпрямяемся. Вновь правой рукой, сгибая туловище, касаемся левого колена – пауза в дыхании. Выпрямяемся и левой рукой, сгибая туловище, касаемся правого колена, а правую руку направляем вверх и за спину, продолжая паузу в дыхании. Выпрямяемся. Цикл движений завершен. Аналогичный цикл делаем, выполняя вдох при касании левой рукой правого колена. Таких циклов при выполнении вдохов в правом и левом направлениях по мере освоения упражнения необходимо делать в общей сложности не менее 24.

Упражнение 3.10. «Животик». Упражнение можно делать стоя, сидя или лежа. Втягиваем живот, как только можем, – вдох. Расслабляем мышцы живота и вновь втягиваем живот, насколько можем, – выдох. Вновь расслабляемся и опять втягиваем живот – пауза в дыхании. Вновь расслабляемся и опять втягиваем живот насколько возможно, продолжая паузу в дыхании. Расслабляемся. Цикл движений закончен. Таких циклов необходимо делать не менее 24.

Упражнение 3.11. «Потягивание». Руки на затылке соединены вместе. Ноги на ширине плеч. Поворачиваем верхнюю часть туловища вправо и тянем локоть правой руки вверх и вправо – вдох. Поворачиваем верхнюю часть туловища влево и тянем локоть левой руки вверх и влево – выдох. Вновь поворачиваем верхнюю часть туловища вправо и тянемся вверх и вправо – пауза в дыхании. Поворачиваем верхнюю часть туловища влево и тянемся вверх и влево – пауза в дыхании продолжается. Цикл движений окончен. Таких циклов, сделанных в правую и в левую стороны, должно быть не менее 24 подряд.

Упражнения для этой зоны позволяют, по замыслу автора, оздоровить жизненно важные органы человеческого организма: желудок, печень, почки, кишечник, поджелудочную железу, селезенку и другие. Постоянное выполнение упражнений для поясничной зоны улучшает и стабилизирует работу желудка и кишечника, нормализует процессы, проходящие в печени, почках и поджелудочной железе, снимает боли в пояснице, усиливает брюшные мышцы и уменьшает жировые отложения на животе и боках.

4-половая зона

Располагается между линией, проходящей через верхние точки тазобедренных суставов, и линией, соединяющей середины бедер.

Упражнение 4.1. «Ножные горизонтальные ножницы». Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Пример для положения лежа. Голова немного поднята,

подложена небольшая подушка. Руки вытянуты вдоль туловища. Поднимаем вытянутые ноги под углом 45° к плоскости кушетки. Затем разводим ноги в стороны так, чтобы между ними получился угол примерно 90° . Сводим ноги, перекрещивая их как можно больше, – вдох. Затем вновь разводим ноги на угол порядка 90° и вновь сводим их, перекрещивая как можно больше, – выдох. Вновь разводим, а затем сводим и перекрещиваем их – пауза в дыхании. Еще раз разводим ноги и опять сводим и перекрещиваем их, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. По мере освоения упражнения количество таких циклов, выполняемых в течение одного занятия, необходимо довести до 24 раз подряд.

Упражнение 4.2. «Велосипед». Упражнение выполняем в положении сидя или лежа. Пример для выполнения в положении сидя. Садимся на стул или кресло со спинкой таким образом, чтобы граница сиденья совпадала с промежностью, то есть чтобы ноги могли свободно двигаться, а спина опиралась на спинку сиденья. Подтягиваем правую ногу, согнутую в колене к животу, а затем выпрямляем ее в колене, посылая ее стопу как бы вверх и вперед, – вдох. Затем стопу направляем вниз и к себе, сгибая в колене. Вновь подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и опять выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу как бы вверх и вперед, – выдох. Левая нога выполняет те же движения, но в противофазе правой. Вновь правую стопу направляем вниз и к себе, сгибая в колене. Затем опять подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и вновь выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу вверх и вперед, – пауза в дыхании. Вновь направляем правую стопу вниз и к себе, сгибая в колене. Затем опять подтягиваем правую ногу, согнутую в колене, к животу и вновь выпрямляем ее в колене, посылая правую стопу вверх и вперед и продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов правой и левой ногой необходимо сделать не меньше 24.

Упражнение 4.3. «Ножные вертикальные ножницы». Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Попеременное поднятие выпрямленных в коленях ног. Пример для выполнения упражнения в положении сидя. Садимся на стул таким образом, чтобы граница сиденья и промежность были в одной вертикальной плоскости, то есть чтобы ноги могли свободно двигаться. Спиной опираемся на спинку стула, а руками держимся за сиденье. Ноги вытянуты и выпрямлены в коленях. По отношению к плоскости сиденья стула поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз – вдох. Затем делаем стригущее движение, опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Вновь делаем стригущее движение, поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз – выдох. Опять опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Снова поднимаем правую ногу вверх, а левую опускаем вниз – пауза в дыхании. Вновь опускаем правую ногу вниз, а левую поднимаем вверх. Затем правую ногу поднимаем вверх, а левую опускаем вниз, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. Таких циклов для правой и левой ноги необходимо сделать не меньше 24.

Упражнение 4.4. «Складень». Упражнение выполняется в положении сидя или лежа. Пример для выполнения упражнения лежа. Ложитесь на спину на пол или на лежанку. Руки вытянуты вдоль туловища. Ноги вытянуты. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их сомкнутыми коленями к груди – вдох. Разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Вновь сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их с разведенными коленями к плечам – выдох. Снова разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Опять сгибаем ноги в коленях и

подтягиваем их сомкнутыми коленями к груди – пауза в дыхании. Разгибаем ноги и вытягиваем их по полу. Вновь сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их с разведенными коленями к плечам, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов необходимо сделать не меньше восьми. Еще столько же надо сделать, поменяв вдох и выдох местами, то есть вдох делать при подтягивании ног с разведенными коленями, а выдох при подтягивании ног с сомкнутыми коленями. По мере освоения упражнения довести количество выполняемых циклов до 24.

Упражнение 4.5. «Растяжка». Упражнение выполняется в положении лежа на спине. В данном положении вытягиваем ноги вверх под углом 90° к туловищу. Раздвигаем ноги в стороны до максимально возможного положения – вдох. Сдвигаем ноги в исходное состояние, а затем вновь раздвигаем их в разные стороны, насколько возможно, – выдох. Вновь сдвигаем ноги в исходное положение, а затем снова раздвигаем в разные стороны – пауза в дыхании. Вновь сдвигаем ноги в исходное положение, а затем опять раздвигаем их в разные стороны, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. После освоения упражнения таких циклов необходимо делать не меньше 24 за одно занятие.

Упражнение 4.6. «Уголок». Упражнение выполняется в положении лежа на боку. Исходное положение: лежа на полу на правом боку, правая рука согнута в локте и ладонью подпирает голову.левой вытянутой ногой делаем круговое движение: нога идет вперед, вверх, назад и вниз в исходное положение – вдох. Затем левая нога идет назад, вверх, вперед и вниз в исходное положение – выдох. Вновь делаем круговое движение левой ногой – вперед, вверх, назад, вниз – пауза в дыхании. Снова круговое движение левой ногой – назад, вверх, вперед, вниз, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений завершен. Таких циклов необходимо делать не меньше восьми как правой ногой, так и левой ногой в начале занятий, а по мере освоения довести общее количество выполняемых за одно занятие циклов до 24.

Упражнение 4.7. «Махи». Упражнение выполняется в положении стоя. Держимся руками за какой-нибудь высокий предмет, например шкаф или дверь, для того чтобы не потерять равновесие при выполнении упражнения. Вытянутую правую ногу поднимаем в правую сторону от туловища как можно выше – вдох. Затем опускаем правую ногу вниз так, чтобы она прошла между туловищем и тем предметом, за который мы держимся, в левую сторону. Снова делаем мах правой ногой в правую сторону как можно выше – выдох, вновь опускаем ногу вниз. Следующие два маха правой ногой делаем, соблюдая паузу в дыхании. Цикл движений завершен. В начале занятий таких циклов каждой ногой необходимо делать не меньше восьми, а затем довести общее количество циклов до 24.

У многих людей, особенно во второй половине жизни, наблюдается рост числа заболеваний, относящихся к 4-й зоне, где расположены половые органы, мочевой пузырь, нижний отдел кишечника, нижний отдел позвоночника, а также ряд очень важных нервных узлов и суставов. Плохое кровообращение и связанная с ним кислородная недостаточность способствуют возникновению болезней, вызывают атрофию мышц и, как следствие, опущение и ослабление ряда органов, «усыхание тканей и суставов» и тому подобное. Выполнение приведенных упражнений для 4-й зоны позволяет восстановить кровообращение и кислородное снабжение, а значит, и нормальную работу всех органов, тканей и суставов этой части тела.

Сюда относятся все части тела, находящиеся ниже воображаемой линии, проходящей через середину бедер.

Упражнение 5.1. «Приседание». Упражнение выполняют из положения стоя. Для облегчения выполнения упражнения и поддержания равновесия можно держаться рукой за какой-нибудь предмет. Ноги на ширине ступни. Сгибая ноги в коленях, приседаем – вдох. Выпрямляемся, разгибая ноги в коленях, – выдох. Вновь приседаем – пауза в дыхании. Выпрямляемся, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. В начале занятий таких циклов делаем не менее восьми, а по мере освоения упражнения доводим их количество до 24.

Упражнение 5.2. «Цыпочки». Упражнение делают в положении стоя. Ноги вместе. Подъем туловища на носках вверх – вдох. Возвращаемся в исходное положение, вновь подъем туловища на носках вверх – выдох. Следующие два подъема туловища на носках с возвращением в исходное положение делаем, выдерживая паузу в дыхании. Цикл завершен. По мере освоения упражнения доводим количество циклов, выполняемых в течение одного занятия, до 24.

Упражнение 5.3. «Перекат». Упражнение делают в положении стоя. Ноги на ширине ступни. Для равновесия рукой можно держаться за какой-нибудь предмет. Поднимаем туловище на носках вверх, а затем плавно перекачиваемся с носков по ступне на пятки, отрывая носки от пола, – вдох. Плавно перекачиваемся с пяток на носки, поднимая туловище вверх, а затем вновь перекачиваемся с носков по ступне на пятки, отрывая носки от пола, – выдох. Следующие два переката делаем, соблюдая паузу в дыхании. В начале занятий таких циклов делаем не меньше восьми, а затем доводим до 24.

Упражнение 5.4. «Выкручивание стоп». Упражнение выполняют сидя или лежа. Сидя на стуле, вытяните ноги и носки вперед, затем поверните носки внутрь навстречу друг другу – вдох. Разверните вытянутые носки вперед, а затем поверните их в разные стороны друг от друга, затем вновь поверните их внутрь навстречу друг другу – выдох. Вновь разверните и снова поверните носки внутрь – пауза в дыхании. Опять разверните и снова поверните носки ног внутрь, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. Обратный цикл движений, когда вдох, выдох и пауза в дыхании делаются в положении носки в разные стороны. В начале занятий таких циклов делают по восемь, а по мере освоения упражнения доводят общее количество до 24.

Упражнение 5.5. «Вытягивание стоп». Упражнение делают сидя или лежа. Сидя на стуле, вытяните ноги вперед параллельно полу. Вытяните вперед носки – вдох. Возвращаете носки в исходное положение и вытягиваете вперед пятки. Возвращаете пятки в исходное положение и вытягиваете вперед носки – выдох. Вновь попеременно вытягиваете пятки, затем носки – пауза в дыхании. Вновь вытягиваете пятки, затем носки, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений окончен. По мере освоения упражнения количество циклов за одно занятие необходимо довести до 24.

Упражнение 5.6. «Скрюченные пальчики». Упражнение можно выполнять в положении стоя, лежа или сидя. Сидя на стуле, вытяните ноги вперед параллельно полу, пятками вперед. С силой подожмите пальцы ног как можно ближе к ступне – вдох. Распрямите и вновь согните пальцы – выдох. Вновь согните и распрямите пальцы ног – пауза в

дыхании. Еще раз согните и распрямите пальцы ног, продолжая паузу в дыхании. Цикл движений закончен. По мере освоения упражнения количество циклов, выполняемых за одно занятие, довести до 24. Если упражнение выполняется стоя, то при сгибании пальцев ног необходимо вес тела переносить на пятки.

Упражнение 5.7. «Круги носками». Упражнение делают в положении сидя или лежа. Лежа на кушетке, поднимают прямые, вытянутые ноги на угол примерно 45°. Начинают делать круговые, вращательные движения носками ног навстречу друг другу или врозь. Первый полный оборот носками – вдох. Второй оборот – выдох. Третий и четвертый обороты – пауза в дыхании. Цикл окончен. Количество таких циклов движений носков ног в разные стороны по мере освоения упражнения необходимо довести до 24 за одно занятие.

Выполнение физических упражнений для ножной зоны позволяет «прочистить» кровеносные сосуды в ногах от различных отложений и образований, восстановить в них нормальное кровообращение, снять болевые ощущения в ступнях и коленных суставах, способствует значительному уменьшению и даже полному излечению такой серьезной болезни, как варикозное расширение вен, поможет избавиться от таких неприятных заболеваний, как полиартриты, подагра, «шпоры» и пр.

ПАРАДОКСЫ ДЫХАНИЯ. СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ А. Н. СРЕЛЬНИКОВОЙ

Александра Николаевна Стрельникова, будучи певицей, искала способ восстановить сорванный голос, а разработала парадоксальную дыхательную гимнастику, которая помогла многим людям вернуть себе здоровье. В начале 1970-х годов А. Стрельникова запатентовала свою дыхательную гимнастику и стала официально лечить астматических больных, но упражнения ее дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс, вызывая общую благодарную физиологическую реакцию организма. И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями. Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. После двух-трех месяцев ежедневной тренировки по 10–15 минут утром и вечером у занимающегося вырабатывается новый динамический стереотип дыхания.

Итак, что же предлагает Стрельникова? Она делает упор на четыре правила, приведем их практически дословно.

Первое правило. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И не делайте вдох, а шумно, на всю квартиру нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней, тем лучше. Делая вдох, не стремитесь раздуться что есть силы – это самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы набрать воздуха побольше. Вдох должен быть короткий и активный. Думайте только о выдохе. Следите только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох – результат вдоха. Тренируйте активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, это поддерживает естественную динамику дыхания.

Второе правило. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – лучше через рот, чем через нос. Не помогайте ему. Думайте: «Гарью пахнет!»

Тревога!» И выдох уйдет самопроизвольно. Увлекайтесь вдохом и движением, и все выйдет, чем активнее вдох, тем легче уходит выдох. Невозможно накачать шину, действуя по принципу: пассивный медленный вдох, активный медленный выдох. Следовательно, невозможно по такому принципу наполнить воздухом мельчайшие дыхательные пути легких. (Это лишний раз указывает на то, что Стрельникова абсолютно не понимает механизма оздоровления собственной методики.) А в живой природе все, что не используется, отмирает.

Третье правило. Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут 8, 16 и 32 такта. Следовательно, этот счет физиологичен. И тренируя движения и вдохи, считайте на 4 и 8, а не на 5 и 10. Скучно считать мысленно про себя – пойте. Норма урока – 1000–1200 наших вдохов, можно и больше – 2000 (для инфарктников – 600).

Четвертое правило (и очень важное). Попряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. В тяжелом состоянии – по 2, 4, 8 сидя или лежа; в нормальном – по 8, 16, 32 вдоха стоя. Доходите до 1000–1200 вдохов постепенно. Чем хуже самочувствие, тем больше делайте гимнастику, но отдыхайте чаще, 4000 вдохов в день, а не в один раз – хорошая норма для оздоровления.

Далее Стрельникова рекомендует вернуть ноздрям естественную подвижность. Для этого она предлагает следующую разминку.

Разминка

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь звука. Заставьте ноздри соединиться в момент вдоха. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд. Всего порядка сотни вдохов, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас.

Чтобы лучше понять методику, выполняйте такое упражнение. Делайте шаги на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой – левой, правой – левой, вдох – вдох, а не вдох – выдох, как в гимнастике нашего детства.

Теперь «поработаем» головой.

1. Повороты: поворачивайте голову вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий, как укол, шумный. В первый день – восемь вдохов подряд. Всего 96. Можно дважды по 96.

2. «Ушки»: покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай, как не стыдно!» Следите

за тем, чтобы не было поворота, так как при этом работает другая группа мышц. Правое ухо – к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны.

3. «Малый маятник»: кивайте головой вперед и назад, вдох – вдох. Думайте: «Откуда гарью пахнет? Сверху? Снизу?»

У вас есть возможность попробовать прямо сейчас. «Ушки» и «Маятник» делайте не менее чем по 96 вдохов на каждое движение, по 8, 16, 32 вдоха подряд, сколько будет получаться легко. Не нужно лениться – это полезно и весело! «Ушки» и «Малый маятник»

сделайте не менее чем по 96 вдохов на каждое движение, по 8, 16 или 32 вдоха подряд, сколько сможете сделать легко.

После разминки приступают к главным упражнениям.

Правила выполнения упражнений

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – предельно активный, шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши). Вы как бы шумно, на всю квартиру нюхаете воздух. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. Помогать вдоху мышцами лица (grimасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идет воздух (куда надо, туда и пойдет!), думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи и грудная клетка в акте дыхания не участвуют. Если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд по 4 шумных, коротких вдоха носом в упражнении «Ладошки», постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

2. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Выдох – абсолютно пассивный, желательно через рот (не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть! У некоторых людей, как правило, плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже совершается через нос. Здесь нет большой ошибки. У других, наоборот, рот слегка приоткрыт (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это ошибка. Губы в момент вдоха смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После короткого, шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются – и выдох совершается самостоятельно через рот.

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха. Координацию вдохов и движений необходимо рассматривать для каждого упражнения отдельно. Очень важным общим принципом в координации дыхания и движений является совпадение фаз расслабления дыхательной мускулатуры (пассивный выдох) и релаксации мышц туловища и конечностей, принимающих участие в движениях.

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага– 120 шагов в минуту: «левой – правой...», «вдох – выдох...». То есть темп выполнения упражнений – 55–60 вдохов-движений в минуту, 1 вдох-движение в секунду. При этом стрельниковский норматив 1200 вдохов-движений за одно занятие выполняется с учетом пауз между упражнениями за 30 минут.

5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать мысленно, не вслух. Если сбиваетесь, с каждой «восьмеркой» откладываете спички (12 спичек). Каждое упражнение нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений (норма 96 вдохов-движений, или «стрельниковская сотня»), отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки».

При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. Затем пауза 3–5 секунд (можно отдыхать до 10 секунд) и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении нужно делать по 96 (3 раза по 32) вдохов-движений. Если вы

уже делаете упражнение не с 8, а с 32 вдохами-движениями, то все равно мысленно отсчитывайте восемь. Чисел 9, 10... 15, 16... 31, 32 в стрельниковской гимнастике нет. Стрельниковская методика счета является своеобразной мантрой. Мантра произносится про себя. Выполнять подряд 96 вдохов-движений не рекомендуется.

6. Осваивать стрельниковскую дыхательную гимнастику нужно постепенно. На первом занятии изучаются первые три упражнения комплекса. Каждый последующий день добавляется по одному новому упражнению.
7. Делайте за один урок весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут): утром – до еды, вечером – либо до еды, либо через час-полтора после. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать стрельниковскую гимнастику только до еды.
8. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс не по три «тридцатки» (96 – «сотня»), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладосшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5–6 минут.
9. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3–4 лет), и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа.
10. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании. При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.
11. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы один раз в день (30 или 15 минут). Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.
12. Гимнастика Стрельниковой помогает только тем, у кого есть воля. Тем, у кого ее нет, необходимо ее воспитывать. Старательно и регулярно выполняйте упражнения. Осваивая основной комплекс дыхательной гимнастики, обязательно имейте в виду рекомендации, касающиеся того заболевания, которым вы страдаете.

Упражнения по системе Стрельниковой

Упражнение 1. «Ладосшки». Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть шмыгните 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3–4 секунды – пауза.

Сделайте еще 4 коротких и шумных вдоха – и снова пауза.

Норма: прошмыгайте носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладосшки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом – абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. Вначале возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу упражнения. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте все упражнение сидя,

делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3–4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики». Упражнение можно делать стоя, сидя и лежа. Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3–4 секунды – и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 3. «Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как будто вы накачиваете шину автомобиля. Вдох – во второй половине наклона. Кончился наклон – кончился вдох. Поскольку наклоны пружинистые, не разгибайтесь до конца. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами – часто, ритмично и легко. Чем больше похоже на накачивание шины, тем лучше. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов этот самый результативный. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка).

Сделайте легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает астматический, сердечный приступы и приступы болей в печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, который этот приступ вызывает. Во время приступа делайте это движение – по 2, 4 вдоха подряд, сидя удобно на краю стула. Упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте ваши живые шины, чтобы спасти их от удушья в темпе пульса. Не замедляйте, но отдыхайте чаще и дольше, чем делая гимнастику в нормальном состоянии.

Стрельникова заметила одну особенность: когда что-то болит – сидят согнувшись. Идет сердечный приступ, или приступ астмы, или головная боль, рыдаем от горя – сгибаемся вперед, сидим согнувшись. Боли разные, а защита одна – наклон вперед. Это не случайно, это проявление инстинкта самосохранения.

Упражнение 4. «Кошка». Вспомните кошку, которая крадется, чтобы схватить воробья. И повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, покачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть

тела переносите то на правую ногу, то на левую, на ту, в какую сторону вы повернулись. И яростно нюхайте воздух справа и слева в темпе шагов.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» при плохом самочувствии надо делать сидя или лежа в постели.

Упражнение 5. «Обними плечи». Легкие конусообразны. Узкие вверху, они расширяются к основаниям. Следовательно, если, делая вдох, вы раскидываете руки, воздух расходится в узких верхушках. Если обнимете плечи, воздух заполняет легкие от верхушек до дна, не искажая их форму. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила».

Исходное положение: встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко шмыгайте носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3–5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

Упражнение 6. «Большой маятник». Это комбинация самых результативных движений – «Насоса» и «Обними плечи». В темпе шагов – наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки поднимают плечи – тоже вдох. Вперед – назад, вдох – вдох, тик-так, тик-так, как живой маятник.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвоночных дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка наклоняясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад. Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 7. «Повороты головы». Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо – сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – шмыгните носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 8. «Ушки». Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает китайского болванчика.) Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 9. «Маятник головой». Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но незаметно и неслышно, либо в крайнем случае тоже через нос). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно шмыгайте носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 10. «Перекаты»

1. Исходное положение: встаньте, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем

сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко шмыгая носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед – назад, приседание – приседание, вдох – вдох.

Помните: а) приседание и вдох делаются строго одновременно; б) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; в) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

2. Исходное положение: встаньте, правая нога впереди, левая – сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

1. «Передний шаг». Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно шмыгайте носом (левое колено вверх – исходное положение, правое колено вверх – исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) – 3–4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

2. «Задний шаг». Исходное положение то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно шмыгните носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в

исходное положение – выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делаете легкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой – еще один способ, позволяющий оказывать положительное влияние на весь организм, у человека появляется реальная возможность поправить здоровье самому. Но, увы, далеко не у всех.

Практический опыт показывает, что эффективность лечения методом парадоксального дыхания достигает лишь 60–65 %. В связи с этим специалисты считают, что метод парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой из-за высокого процента отрицательных результатов нельзя применять в лечебной практике. Обосновываются подобные резкие суждения следующим образом: дыхательная гимнастика, разработанная А. Н.

Стрельниковой, таковой не является, скорее, это обычная гимнастика, состоящая из многократно повторяемых физических упражнений, сопровождаемых неправильным дыханием, дыханием наоборот – парадоксальным. И лечебный эффект здесь достигается, скорее, не благодаря неправильному, шумовому, прерывистому дыханию, а благодаря многочисленным (порой доходящим до нескольких сот) движениям. А. Н. Стрельникова заставляет человека выполнять противные природе действия: вместо выдоха – вдох.

Многие врачи считают, что если парадоксальное дыхание начнут выполнять люди, страдающие гипертонической болезнью 2-й и 3-й стадий, больные с мозжечковой недостаточностью, с аневризмой аорты или другими серьезными заболеваниями, то от такой гимнастики вполне можно ожидать противоположных ожидаемым плачевных результатов.

Поэтому методику А. Н. Стрельниковой расценивают как систему оздоровления для очень ограниченного круга людей. Стоит оценить свои силы и возможности, прежде чем приступить к описанным выше упражнениям.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ АКАДЕМИКА АМОСОВА

Николай Михайлович Амосов хорошо известен всем и в ближнем, и в дальнем зарубежье как хирург с поистине мировым именем, академик, автор многочисленных популярных книг о здоровье, наконец, как человек, поставивший на самом себе «эксперимент по омоложению». Всю жизнь Н. М. Амосов полагался на свой собственный опыт, как истинный ученый, подвергал любое утверждение сомнению. Лишь проверив то или иное положение экспериментальным путем, часто на своем организме, включал его в собственную систему оздоровления. Впрочем, Н. М. Амосов включил в свою авторскую систему не только дыхательные упражнения, она построена им на трех главных «китах».

Первый – пищевой рацион с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Масса тела должна быть меньше цифры «рост минус 100».

Второй – физкультура. Амосов писал следующее: «Физкультура всем нужна, а детям и старикам – особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то по идее для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день. Но не хватает для этого характера у нормального постсоветского человека. Поэтому хотя бы 20–30

минут гимнастики в день – это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2–5 кг. В качестве добавки к физкультуре желательно ходить быстрым шагом по пути на работу и обратно, хотя бы по одному километру».

Третий – самый трудный: умение управлять своей психикой. Учитесь властвовать собой!

В своей книге «Моя система здоровья» автор вспоминал, что, когда 30 лет назад он опубликовал свой комплекс гимнастики и идею о необходимости больших нагрузок, многие врачи были недовольны и считали, что большие нагрузки не нужны и даже опасны. С течением времени взгляды медиков изменились, не исключено, что и под давлением личного примера Амосова. Сегодня уже разрешают бегать после инфаркта, говорят, что пульс после нагрузки должен достигать 120 ударов в минуту. Для здоровья необходимы достаточные нагрузки. Иначе они не нужны совсем. Тренировочный эффект любого упражнения пропорционален продолжительности и степени тяжести упражнения. Превышение нагрузок, приближение их к предельным сопряжено с опасностями, перетренировка – это уже болезнь. Важнейшее правило тренировки – постепенность наращивания величины и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания, предупреждал Амосов, должен выбираться «с перестраховкой», чтобы ориентироваться на самые «медленные» органы. Тренировка может преследовать различные цели. Но большинству необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, чтобы противостоять «болезням цивилизации», вызванным общей гиподинамией. Сердце тренируется при любых занятиях физкультурой. Главная предосторожность – постепенное прибавление нагрузок. «Ни в коем случае не спешите скорее стать здоровым!» – цитата из книги автора.

Перед началом тренировок по Амосову проверьте свою исходную тренированность. Она определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прежде всего нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить сердце. Если у мужчины он реже 50 ударов в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – посредственно, выше 75 – плохо. Для женщин и юношей этот показатель примерно на 5 ударов в минуту больше. Потом спокойно поднимитесь на четвертый этаж и сосчитайте пульс. Если он ниже 100 ударов в минуту – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно. Выше 140 ударов в минуту – плохо, никаких дальнейших испытаний проводить нельзя, нужно начинать тренировку практически с нуля. Следующее испытание – подъем на шестой этаж, но уже в течение определенного времени. Сначала поднимитесь за 2 минуты – это как раз нормальный темп. И снова – подсчет пульса. Тем, у кого пульс выше 140 ударов в минуту, больше пробовать нельзя, нужно тренироваться.

Существует много всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются не только величиной нагрузки, но и длительностью, поэтому их результаты трудно сравнивать. Вот две короткие пробы, приведенные в книге Амосова.

1. Проба с приседаниями. Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилым и слабым людям, приседая, можно держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс.

Превышение числа ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отличный результат. От 25 до 50 % —хороший, 50–75 % —удовлетворительный, свыше 75 % —плохой. Увеличение количества ударов пульса вдвое и более указывает на чрезмерную нетренированность сердца, его очень высокую возбудимость или на заболевание.

2. Проба с подскоками. Предварительно сосчитав пульс, встаньте в основную стойку, поставив руки на пояс. В течение 30 секунд сделайте 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5–6 см. Затем снова сосчитайте пульс. Результаты оценивают так же, как и в пробе с приседаниями. Проба с подскоками рекомендуется для молодых людей, работников физического труда и спортсменов.

Для этих проб никаких врачей не нужно. «Правда, я бы [Амосов] сделал одно примечание: людям с явно нездоровым сердцем нужно сначала попробовать половинную нагрузку—10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не более чем на 50 % по сравнению с покоем, попробовать полный тест». Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с покоем, однако не выше 140 ударов в минуту. Во всяком случае, частота пульса менее 120 ударов в минуту свидетельствует о том, что бег на месте неэффективен и нужно прибавить темп. В общем, важно выработать свой собственный темп, обеспечивающий необходимую мощность, и постепенно доводить время до заданного уровня.

Следует выделить два главных направления физических упражнений по Амосову. Первое и важнейшее: повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Второе: поддержать на некотором уровне функцию мышц и суставов.

Упражнения по системе Амосова

Упражнение 1. Стоя, наклониться, чтобы коснуться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Голова наклоняется вперед-назад в такт с наклонами туловища.

Упражнение 2. Сгибание позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам: одна – вниз до колена и ниже, другая – вверх до подмышечной ямки. Голову поворачивать справа налево.

Упражнение 3. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки. Кивки головой вперед-назад.

Упражнение 4. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на уровне груди, руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращение. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

Упражнение 5. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

Упражнение 6. Перегибание через табурет максимально назад-вперед с упором носков за какой-нибудь предмет – шкаф или кровать.

Упражнение 7. Приседания, держаться руками за спинку стула.

Упражнение 8. Отжимание от дивана.

Упражнение 9. Подскоки на одной ноге.

Рекомендации для пожилых

1. После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в пище. Суть режима: гимнастика – 1000 движений, бег – 2–3 км или быстрая ходьба – 5 км. К гимнастике хорошо добавить гантели. Масса тела должна быть «рост минус 100».

2. После выхода на пенсию, когда появится свободное время, а главное – желание поддержать здоровье как можно дольше в хорошем состоянии, самое время увеличивать нагрузку: прибавлять бег и утяжелять гимнастику с гантелями. Амосов формулировал так: «Старость сама подскажет: пока есть ум, желания и воля, будут и мотивы для нагрузок. Исыякнут они – значит, и не нужно напрягаться, пусть все идет по воле судьбы».

Есть несколько простых истин, касающихся тренировки.

Первая – постепенность. Каждый день или каждую неделю прибавлять на определенный процент от уже достигнутой функции.

Вторая – субмаксимальные нагрузки. Периодически пробовать максимум и использовать нагрузки несколько меньше максимальных.

Третья – многократность повторения. Она, однако, не заменяет наращивания нагрузок.

Четвертая – есть тренировки на длительность и есть на максимум. Для одних обязательна многократность, для других важнее наращивание максимальных нагрузок. Примеры из спорта известны: бегуны на короткие и длинные дистанции, спринтеры и стайеры.

Пятая – перетренировки опасны.

Наиболее эффективны тренировки на форсированном режиме, но это опасно, так как можно легко переступить границу патологии. Безопасная тренировка – верхний предел «рабочего» режима, или так называемая субмаксимальная нагрузка. После достижения некоторого предела прибавление функции прекращается.

Тренировка дыхания может значительно повысить уровень здоровья, полагал Н. М. Амосов и поддерживал основные положения теории К. П. Бутейко, считая его доводы обоснованными. Суть идеи состоит в том, что современный цивилизованный человек дышит слишком глубоко, вымывая из крови углекислоту, которая является важнейшим регулятором функций внутренних органов. Результатом являются спазмы бронхов, сосудов, кишечника. Развиваются стенокардия, артериальная гипертензия, бронхиальная астма, язва желудка, колит. Приведем цитату из книги Амосова: «Я много раз проверял на себе действие задержки дыхания при боли в животе, которая часто появлялась в период напряженной хирургической работы. Для этого я ложился на диван, расслаблялся и старался дышать поверхностно. Примерно минут через двадцать боль ослабевала, а потом и совсем исчезала. Однако иногда эффекта не было, особенно когда лечение запаздывало. Не действовали задержки дыхания и на головную боль. Правда, и болеутоляющие лекарства мне тоже не помогали, наверное, потому, что я в них не верил. Резюмирую: овладеть дыханием необходимо. Не зря в восточной медицине оно занимает важнейшее место».

РОЛЬ ДЫХАНИЯ В СИСТЕМЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ Г. С. ШАТАЛОВОЙ

Галина Сергеевна Шаталова, создавшая свой метод оздоровления, исходит из положения о том, что окружающий нас мир – единая система. Она предлагает человеку поправить здоровье осторожно, постепенно и естественно, без применения к организму насильственных методов и искусственных препаратов, а потом жить, используя возможности, данные ему от природы. Базу системы естественного оздоровления составляет комплекс норм, предписаний и физических упражнений: система питания, дыхательные упражнения, единение с природой. Также учитывается и сила сознания и его влияние на физическое самочувствие. Для установления гармоничного психосоматического равновесия, по Шаталовой, подходит ежедневная аутогенная тренировка – метод изменения состояния человека путем влияния на его тонус мышц и частоту дыхания (в частности, полное расслабление и замедление дыхания) путем создания мыслеобразов и вербального воздействия с помощью командно-установочных слов. Данная система оздоровления отличается еще и сочетанием лечебного эффекта упражнений и творческого начала в процессе их выполнения. Автор считает, что «фантазирование порождает не только приподнятое настроение, но и волю человека, его решимость в достижении намеченной цели».

Любая система, включая живой организм, может существовать только в том случае, если все ее составляющие хорошо отлажены. При этом Шаталова ставит во главу угла духовное здоровье, без которого человек не будет обладать абсолютным здоровьем. Каждый должен находиться в гармонии не только с природой, но и с другими людьми.

Здоровая психика – это устойчивая нервная система, спокойный и уравновешенный характер. Человек должен быть бодрым, оптимистично настроенным, уверенным в своих силах. Об истинном здоровье свидетельствуют глубина мышления, логичность и целенаправленность поступков, широта взглядов. Сознание чутко реагирует на малейшие изменения внешней среды и в соответствии с ними подает сигналы в подсознание, которое обеспечивает жизнеспособность организма. Таким образом происходит корректировка поведения человека, направленная на предотвращение нервных срывов и сохранение психического и физического здоровья.

Физическое здоровье подразумевает исправную работу всех систем организма и высокую жизнеспособность. Для обеспечения и поддержания хорошей формы необходима гармония четырех функционально значимых потребностей: дыхания, питания, движения и терморегуляции.

Дыхание – «жизненно важная функция организма, которая не прерывается ни на минуту». Причем дыхание тесно связано с питанием. Без пищи, как и без воздуха, человек обходиться не может. Но сколько и какой пищи ему необходимо для того, чтобы быть здоровым? Шаталова доказывает, что человек может обходиться гораздо меньшим количеством пищи при употреблении тех продуктов, что «предопределены его естеством». Пищеварительная система человека предназначена для переработки растительной пищи: злаков, овощей, грибов, ягод, фруктов; потребляя мясо, рыбу, а также консервированные и рафинированные продукты, он насилует организм, заставляя его работать на пределе возможностей. В этом кроется причина не только плохого самочувствия, но и многих хронических заболеваний.

Не менее важную роль играет в жизни человека движение. При внешнем движении (ходьбе, беге, занятиях спортом или физическим трудом) усиливается и внутреннее движение, так как резко активизируются все процессы жизнеобеспечения организма: в несколько десятков раз увеличивается частота дыхания, усиливается кровоток и возрастает количество сердечных сокращений в минуту. Шаталова призывает двигаться как можно больше и активней.

Люди способны легко переносить условия всех климатических поясов, кроме приполярных. Поддержание постоянной температуры тела является одной из функций саморегуляции. Так называемая химическая терморегуляция может осуществляться путем снижения обмена веществ при угрозе перегревания организма или путем усиления обмена при охлаждении (например, активизация мышечной деятельности в виде легкой дрожи). Однако большее значение для сохранения строго определенной температуры организма имеет физическая терморегуляция, то есть регуляция теплоотдачи теплопроводением и теплоизлучением, осуществляемая при помощи изменений температуры кожи, от которой тепло передается во внешнюю среду.

Эффективность процесса терморегуляции зависит от общего состояния организма, и потому только при условии нормальной работы всех других систем органов человеку не страшны будут ни жара, ни холод – в любых обстоятельствах он будет чувствовать себя комфортно.

Согласно автору методики, «дыхание – это сложный физиологический процесс, в основе которого лежат реакции окисления органических веществ, освобождающие энергию, необходимую для деятельности всех органов человека. Стройность и гармоничность дыхания отражается благотворно и на физическом здоровье, и на эмоциональном состоянии. А разлаженность в системе газообмена вносит сбой в работу организма, особенно неблагоприятно действуя на ткани различных желез и кору головного мозга, требующие повышенного снабжения кислородом». Г. С. Шаталова создала специальные дыхательные упражнения, с помощью которых можно устранить ошибки дыхательного процесса на уровне подсознания. Тренируясь ежедневно в одно и то же время, можно настроить дыхательную систему на четкую и продуктивную работу. Действовать надо не торопясь. На первом этапе осваивается обыкновенное натуральное дыхание, далее – переход к дыханию с длительными паузами на вдохе или выдохе.

Взрослый человек в спокойном состоянии делает 16–18 дыхательных циклов в минуту. В зависимости от того, в каком из направлений происходит наибольшее увеличение объема грудной клетки, различают грудной, брюшной и смешанный типы дыхания. Из всех типов дыхания Шаталова выделяет брюшное. Выполняется оно следующим образом: с началом вдоха первым надо выпятить живот, затем область диафрагмы и следом приподнять ребра и ключицы. В надключичной области вдох заканчивается. Выдох также начинается с живота – он втягивается, диафрагма поднимается, ребра идут вниз, и наконец сжимаются надключичные мышцы. Очевидно, что в дыхательном процессе самое непосредственное участие принимает живот, поэтому надо тщательно следить и за питанием. Необходимо выбрать диету, не перегружающую желудок, чтобы он не препятствовал свободному колебанию грудобрюшной перегородки, так как в прямой зависимости от размаха этих колебаний находится работа легких. Шаталова считает, что наилучшим образом на

состояние организма влияет дыхание нижней части живота. Это довольно сложное упражнение, его выполнение требует серьезной предварительной подготовки, и особенно важно иметь навыки аутогенной тренировки, чтобы концентрировать энергию в энергетическом центре, расположенном чуть ниже пупка.

Упражнения по системе Шаталовой

С помощью аутогенной тренировки, находясь в состоянии полного самопогружения, можно не только отслеживать потоки циркулирующей внутри тела энергии, но и направлять ее туда, где она в данный момент необходима. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя или лежа, в зависимости от самочувствия человека. Заниматься следует босиком и, если есть такая возможность, на свежем воздухе. Самым естественным положением тела для человека является поза стоя. Поэтому, писала автор, занятия дыханием предпочтительнее проводить на лоне природы, где нет стульев, чтобы сесть в нужной позе, или твердых матрасов, чтобы лечь. Сначала можно просто встать, расслабиться и дышать полной грудью – такое упражнение называется пассивным. Но лучше попытаться освоить так называемую форму трех кругов: чуть согнутые в коленях ноги на ширине плеч; руки на линии плеч, согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу. Чтобы точнее воспроизвести эту позу, надо представить себе, что ногами и руками вы обхватываете большие мячи, а растопыренными пальцами сжимаете мяч поменьше, размером приблизительно с вашу голову.

Сидя на стуле, тоже можно выполнять пассивное дыхание или дополнить его медленным размеренным движением рук.

Голова и спина прямые, руки на бедрах большими пальцами внутрь, ноги согнуты в коленях под прямым углом. На вдохе руки в такт дыханию идут вверх (при этом кисти абсолютно расслаблены) до уровня плеч, а на выдохе столь же плавно опускаются, кисти приоткрыты.

Для того чтобы заниматься дыхательными упражнениями в положении лежа, нужно подготовить твердую деревянную поверхность, которую при желании накрыть простыней, покрывалом или тонким ковриком. Если очень холодно, можно надеть носки и накрыться шерстяным одеялом.

В позе лежа на спине руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, а для контроля над вырабатываемым дыханием одна рука лежит на груди, а другая – на животе.

Есть также несколько вариантов дыхания, лежа на боку: либо положить голову на руку, а вторую – вдоль тела или завести за спину, так чтобы ладонь касалась пола.

Дыхание должно быть естественным и ненапряженным не только в каком-то определенном статичном положении, но и при движении. Выдох всегда должен быть на два шага продолжительнее, чем вдох. Научиться этому правилу легче всего при ходьбе. Обязательно постоянство только разницы между вдохом и выдохом, в то время как продолжительность их произвольна и индивидуальна: некоторым людям удастся даже делать вдох на 18, а выдох – на 20 шагов. Бегать нужно на чуть согнутых ногах, легко и расслабленно, при этом немного пружиня стопами. Требования к дыханию те же, что и при ходьбе, с одной только разницей: во время интенсивного бега вдох и выдох могут

сравниваться по продолжительности. Однако, если вдох становится слишком затяжным, движение следует замедлить.

Помимо основного, легочного дыхания наше тело дышит каждой отдельной клеточкой. Кожное дыхание является неотъемлемой частью нормального природного процесса дыхания организма. Чтобы задействовать этот вид дыхания, необходимо содержать кожу в чистоте, а также в совершенстве владеть приемами расслабления. Соблюдая оба эти условия, следует встать ровно, ноги на ширине плеч, развести руки в стороны и, расслабившись, сделать шаг вперед. Затем, лишь едва шевеля ноздрями, впитывать кожей бодрящий свежий воздух. Так же расслабленно делается выдох, сопровождаемый опусканием рук и приподниманием носка.

Людям, страдающим такими расстройствами нервной системы, как неврозы и неврастения, а также больным гипертонией не рекомендуется сразу переходить к упражнениям, требующим задержки дыхания, так как даже небольшая пауза между вдохом и выдохом может привести к судорогам и другим отрицательным результатам. В таких случаях надо начинать с дыхания сидя, обладающего успокаивающим действием, или же, выполняя полное ритмичное дыхание, ограничиться вдохом, задержкой после вдоха и выдохом.

Умение сосредоточиваться на каком-либо предмете или решении проблемы просто незаменимо как во время занятий оздоровлением, так и в повседневной жизни. Способ тренировки концентрации сознания: на стену наклеивается кружок размером с пятак из бумаги нейтрального цвета (лучше брать оттенки зеленого) таким образом, чтобы он оказался на уровне глаз, если сесть на стул перед стеной. Сидеть надо ровно, поставив пятки на расстояние 7 см, стопы развернуть под углом 90°. Глаза прикрыть и смотреть на кружок до наступления состояния полной отрешенности от реальной действительности. При правильном выполнении этого упражнения достигается эффект внутреннего созерцания.

В отличие от предыдущих дыхательных комплексов здесь должен выдерживаться особый ритм с двумя задержками дыхания: после вдоха и после выдоха. Продолжительность вдоха, выдоха и паузы должна составлять порядка 3 секунд. Упражнение включает 12 таких циклов и повторяется через каждые 6 часов.

Дышите правильно по Кацудзо Ниши

Японского ученого-натуропата Кацудзо Ниши заняться разработкой собственной системы оздоровления также принудили обстоятельства. Его состояние здоровья от рождения было таково, что врачи традиционной медицины просто отказались его лечить. В результате появились особая, оваянная восточной загадочностью школа оздоровления и «золотые правила здоровья», которым следуют теперь миллионы людей. Коснулись они и дыхательных упражнений, ибо Ниши считал, что «все люди умеют правильно дышать от природы. Но неправильный образ жизни, нарушение законов природы приводят к тому, что человек деформирует сам себя, у него возникают различные патологии. И в большинстве случаев современный человек не может дышать полноценно, так, как это задумано природой. Полноценное дыхание – это дыхание глубокое. Большинство людей не умеют по-настоящему глубоко дышать, они дышат неглубоко. Настоящее глубокое дыхание – это не столько глубокие вдохи и выдохи, сколько дыхание полное и глубинное,

когда в процессе дыхания задействованы все клетки организма и организм дышит буквально на клеточном уровне. Полноценное дыхание, необходимое для насыщения организма кислородом, – это не только дыхание через дыхательную систему, но и дыхание через кожу. Кожа – это тоже орган дыхания, это своего рода вторые легкие». По-настоящему полноценному дыханию мешает, во-первых, состояние кожи, если у нее закупорены поры, и привычка постоянно носить одежду; во-вторых, дыхание зависит от подвижности диафрагмы. Плохая подвижность диафрагмы обуславливает неполноценное дыхание и становится причиной многих болезней; в-третьих, способность к глубокому дыханию зависит от состояния капилляров.

Ниши считал, что здоровье сосудов напрямую зависит от здоровья позвоночника, поэтому немало упражнений в его комплексе отведено укреплению позвоночника.

Восстановлению нормальной циркуляции крови и избавлению от многих болезней способствует правильное горизонтальное положение. Правильное горизонтальное положение, по Ниши, – это прежде всего положение лежа на ровной, твердой и даже жесткой постели. «Жесткая постель многим кажется неудобной – есть люди, предпочитающие нечто вроде люльки. И тем самым они вредят своему здоровью. Мягкая постель, а тем более „люлька" лишь усугубляет подвывихи позвонков», – писал автор, считая жесткую постель важнейшим правилом здоровья.

О физической активности

По мнению Ниши, все мышцы человеческого организма постоянно, хоть и незаметно, вибрируют, подобно звуковой волне. Пока процесс вибрации успешен, он обеспечивает человеку здоровье. Если вибрации ослабевают, то человек начинает болеть и ему нужно заниматься специальными физическими упражнениями, призванными восстановить исходную силу вибрации.

Упражнение 1. Бег на месте

Многим известны целительные свойства бега. Легкий и непринужденный бег на месте – прекрасное средство заставить свой организм вибрировать, а значит, усилить кровообращение и заставить капилляры работать. Но чтобы бег пошел на пользу, надо знать несколько правил.

- Состояние духа и тела во время бега должно быть приятным, не напряженным, не утомительным.
- Тело должно быть полностью расслабленным, так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались.
- Ступни должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки.
- Надо постараться бегать так, чтобы весь организм лишь слегка и приятно вибрировал и ни в коем случае не получал грубых встрясок.

В таком беге главное для вас – эффект легкого прыжка, встряхивающий все мышцы тела. Любого излишнего напряжения мышц нужно избегать. Со временем бег на месте будет даваться все легче и легче, вы почувствуете прилив сил, но, следуя правилам Ниши, постарайтесь сдерживать себя, не делать резких энергичных движений, оставаясь в расслабленном состоянии.

Упражнение 2. «Оживление капилляров»

По целительному эффекту равно бегу на месте, но в дополнение к нему доступно всем. Цель упражнения – заставить капилляры вибрировать. Согласно объяснениям Ниши, при обычном встряхивании руками и ногами в положении лежа на спине с поднятыми руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их оживать, чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. Локальное улучшение кровообращения в капиллярах ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Упражнение 3. «Тростник на ветру»

Это упражнение из комплекса Ниши значительно усиливает кровоток по всей длине ног, улучшает питание мышц и тканей, снимает усталость ног от бедра до пятки. Исходное положение: лежа на твердой поверхности на животе, согнуть ноги в коленях и расслабиться, представив себе, что «ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра». Полностью предоставив ногам свободу движения, надо дать им возможность, сгибаясь и разгибаясь, ударять по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу. В любом случае надо стараться делать такие движения, как будто вы хотите ударить себя по ягодицам, даже если достать до них не удастся. Делать упражнение надо ежедневно.

Упражнение 4. «Листок»

Это специальное упражнение для позвоночника, позволяющее выправить осанку, поставить на место позвонки и освободить зажатые кровеносные сосуды, усилив и исправив, таким образом, обращение крови по сосудам. Упражнение также стимулирует кровообращение мозга.

Исходное положение: лежа на спине лицом вверх и, конечно, на твердой ровной поверхности – жесткой постели или полу. Тело расслабить, согнуть ноги в коленях, не отрывая пятки от пола (постели). Для этого медленно подтягивайте как можно ближе пятки к ягодицам.

Затем, не отрывая позвоночник от поверхности, медленно поднимайте голову вперед и одновременно тянитесь ладонями к коленям. Дотянувшись ладонями до согнутых коленей и подняв голову при горизонтальном положении позвоночника, оставайтесь в этой позе столько времени, сколько сможете выдержать. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Выполнять упражнение предписывается каждое утро и каждый вечер в течение 1–2 минут.

Упражнение 5. «Ветка ивы»

Упражнение дает мощный оздоровительный эффект при вялости сердечной деятельности.

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить как можно шире, стопы – параллельно друг другу, сосредоточиться. Обхватить ладонями поясницу в области проекции почек, соединив пальцы на крестце, и начинать медленно прогибаться назад. Сгибайте позвоночник не спеша, медленно и осторожно запрокидывая голову назад. Когда позвоночник прогнется до приемлемого для вас предела, свободно уроните руки назад. И замрите, слегка покачиваясь. Когда появится легкая усталость, снова обхватите поясницу и распрямите позвоночник до вертикального положения. Выполнять упражнение нужно каждый день.

Упражнение 6. «Тетива лука»

Это упражнение помогает усилить и привести в норму кровообращение в области спины, что должно благотворно сказаться на сосудах таза и нижних конечностей.

Исходное положение: встать на колени, руки вдоль тела. Прогнуть спину назад, а руками захватить щиколотки обеих ног. Оставаться в такой позе, досчитав до пяти, затем выпрямиться. Повторить 3—10 раз – в зависимости от возраста и самочувствия. Выполняется упражнение каждый день.

Упражнение 7. «Гибкая лоза»

Упражнение для гибкости и нормального кровоснабжения позвоночника. Помните исходный постулат: здоровый позвоночник – здоровые сосуды? Улучшается кровоснабжение не только спины, но и ног. Исходное положение: встать прямо, ноги слегка расслаблены. Большими пальцами рук медленно массируйте поясницу с обеих сторон вдоль позвоночника. Затем энергично, но плавно наклонитесь вперед, стараясь достать руками пол. Затем надо выпрямиться и согнуться назад как можно глубже такими же плавными осторожными движениями. Снова выпрямиться и сделать несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево. Выполнять упражнение каждый день.

Еще один постулат Ниши: «Гармония – основа здоровья». Автор был уверен, что от того, как уравновешены противоположные – разрушительные и созидательные – силы в организме, зависит здоровье человека. Поэтому организм сам стремится к гармоничному равновесию всех своих составляющих. Надо только ему в этом помочь. Помогают же вот такие упражнения.

Упражнение 8. «Смыкание ступней и ладоней»

Исходное положение: лечь на спину на твердую ровную поверхность, подложив под шею небольшой валик или скрученное полотенце. Сложить руки ладонями перед грудью, а ноги развести в стороны, согнуть в коленях, не отрывая от поверхности, на которой вы лежите, и плотно сомкнуть ступни друг с другом. В этом положении нужно оставаться 10–15 минут. В результате нормализуется состояние водной среды организма, координируются функции мышц, нервов, кровеносных сосудов, налаживается нормальное кровообращение.

Упражнение 9. «Небо у реки»

Исходное положение: лечь на спину на твердую поверхность. Все тело расслаблено, ноги вытянуты. Руки закинуть за голову и сцепить в замок на макушке. Теперь начинайте медленно поднимать туловище так, чтобы оказаться в положении сидя. Продолжайте без остановки наклонять туловище как можно ближе к ногам. Когда лбом коснетесь коленей, замрите и подумайте о хорошем. Ниши предлагал представить себя на берегу реки, смотрите в ее воды и словно растворяетесь в ней. Затем начинайте распрямляться, постепенно разгибая позвоночник и возвращаясь вначале в положение сидя, затем – лежа. Выполняйте упражнение каждое утро и каждый вечер.

Массаж с помощью орехов

Многим известен массаж конечностей с помощью орехов. Такой массаж улучшает кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее

самочувствие. Для этого возьмите два грецких ореха, положите между ладонями, сильнее прижмите и производите вращательные движения. При этом важно прилагать постоянное физическое усилие, чтобы орехи плотно вжимались в ладони. Завершив упражнение с руками, положите по одному ореху под каждую ступню и катайте их ступнями по твердой поверхности, также плотно вжимая орехи в ступню.

Всякий раз, выполняя все эти упражнения, мысленно убеждайте себя, что с каждым днем вы чувствуете себя все лучше и лучше. Ниши считал, что если выполнять упражнения без веры в успех, то и успеха ждать не следует. Необходимо верить, что здоровье придет. Так оно и будет.

Освоение правильного дыхания по Ниши

Следуя постулатам Ниши и улучшив дыхание с помощью физических упражнений, контрастных воздушных процедур и воздушных ванн, нужно переходить к освоению правильного дыхания, которое Ниши считал самым главным целительным процессом. Правильно дышать – это значит дышать глубоко и полно. Ниши высоко ценил йогу, считая, что индийские йоги хорошо изучили «науку дыхания» и применяли множество способов сделать дыхание глубоким и полноценным. Поэтому Ниши полностью ссылается на их опыт. Что же им выделено особо? Что из арсенала йоговских средств он советует своим последователям?

Йоги различают четыре главных способа дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное.

Верхнее дыхание

Данный способ дыхания известен на Западе под названием ключичного дыхания. Такое дыхание, 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, наименьшая, часть легких и, следовательно, в легкие входит гораздо меньше воздуха, чем могло 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. Оно расточает энергию и бедно результатами. Именно этот способ дыхания всего более распространен на Западе.

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 читатель сомневается в правильности сказанного, ему нетрудно проверить это самому – пусть он, выдохнув из груди весь воздух, встанет прямо, опустив руки спокойно по сторонам, и затем вдохнет, приподнимая плечи и ключицы. Он убедится, что количество вдыхаемого воздуха будет гораздо меньше нормального. Затем пусть он сделает вдох полной грудью, опустив плечи и ключицы, и он получит наглядный урок, который, конечно, запомнит лучше, чем всякие слова, сказанные или напечатанные.

Среднее дыхание

Этот способ дыхания известен на Западе под названием реберного или междуреберного. И хотя менее плох, чем верхнее дыхание, однако гораздо ниже по результатам полного дыхания йогов. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх, а кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются, 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.

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 собой как бы поднявшийся округлый холм. Когда диафрагма приходит в действие, вершина понижается и диафрагма давит на кишечник.

При нижнем дыхании легкие имеют больше свободы действия, 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.

Полное дыхание

Соединяет в себе все лучшие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, не имея их недостатков. Поэтому получается максимум пользы при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях, и каждая часть ее дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности. Полное дыхание йогов есть основа всех учений йогов о дыхании, и нужно овладеть им в совершенстве, пока это дыхание не станет вашим обычным дыханием. Это потребует труда, времени и терпения.

СИСТЕМА ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

Оздоровительная система Порфирия Иванова основана на закаливании организма, установлении тесной связи человека с природой. Человеческий организм – очень сложная, но в то же время совершенная саморегулирующаяся система. По природе своей человек не должен болеть. Порфирий Иванов считал, что «у нас есть все, чтобы противостоять любому болезнетворному началу». Веками человеческий организм развивался в согласии с природой, настраивая свои функции и системы в соответствии с природными процессами. Однако наше урбанистическое время поставило его в экстремальные (не только физические, но и психические) условия, которые постоянно нарушают нормальную работу его регуляторных систем, к тому же лишенных природной поддержки. Вернуть связь человека с окружающей его природой, космосом, наладить функционирование организма в соответствии с ритмами пространства – вот основная цель всех натуралистических учений – йоги, цигун. Однако любое натуралистическое учение разрабатывалось в соответствии с природными условиями конкретной местности, конкретной культуры. Эти учения основаны не только на оздоровительных процедурах,

но и на соответствующем образе жизни, мировосприятии. Поэтому искусственное копирование системы йогов или китайцев в условиях России во многом теряет свою эффективность, писал П. Иванов. Однако в России существует система оздоровления, не уступающая по эффективности йоге или тибетской медицине, – оздоровительная система Порфирия Иванова, уверены его последователи и ученики.

Согласно системе Иванова, у каждого человека при жизни есть три качества: совесть, разум и любовь к природе и людям. Чем сильнее реализация этих качеств (причем не какого-либо одного качества, а именно всех), тем здоровее человек. Основное понятие его системы – «закалка». Но Иванов вкладывает в это понятие очень широкий смысл. Это закалка по отношению к любым неблагоприятным воздействиям, включая болезнетворные микроорганизмы, отравленный воздух, вредную идеологию. Важно поверить в свои возможности, раскрыться живительным силам окружающей природы. Его система направлена на оздоровление не только тела, но и самой нравственности человека. Именно такой подход к совершенствованию человека и обуславливает эффективность системы оздоровления Иванова. Основные советы своей системы Иванов изложил в «Детке» (так он обращался к каждому желающему оздоровиться, подчеркивая, что все мы – дети природы). Каждый элемент этой системы обладает оздоровительными свойствами, но регулярное выполнение именно всех правил в совокупности и дает качественно новый эффект. Все мы живем в разных условиях, и вполне понятно, что советы, изложенные в «Детке», каждым воспринимаются и выполняются по-своему. Главное – посредством разума и любви к природе раскрыть свои резервы физического, биологического, психического и духовного здоровья.

Советы Порфирия Иванова

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным.
2. Перед купанием или после него (а если возможно, то и совместно с ним) выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни воздух через рот несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хотя бы раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18–20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то выдержи по крайней мере сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это – праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо. Но самое главное – делай!
12. Рассказывай, передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.
13. Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом, себе на благо, чтобы тебе было легко.

ДЫХАНИЕ ПО НОРБЕКОВУ

Основоположник собственной оздоровительной школы Мирзакарим Санакулович Норбеков – академик, доктор психологии, педагогики, философии в медицине – возглавляет Институт самовосстановления человека в Москве. Он превратил основные принципы системы Сам Чон До в уникальную систему. Теперь, после двадцати лет работы, это единая оздоровительная школа. Автор школы считает, что каждый человек имеет энергетическую структуру, которая формирует наше второе – эфирное – тело. Он здоров до тех пор, пока энергия исправно поступает к каждому органу его тела. И наоборот, человек заболевает, если какой-либо его орган энергетически голодает. Виновником в болезни Норбеков назначил негативные мысли, несущие в себе отрицательную, вредоносную энергию, потому что мысль – это сгусток энергии. И от того, какой энергией – положительной или отрицательной – наполнены мысли человека, зависит его здоровье или нездоровье. Лишь научившись властвовать над своим сознанием, человек открывает себе прямую дорогу к настоящему здоровью.

М. С. Норбеков указывает своим последователям на то, над чем следует работать, – это неправильное отношение к себе и к окружающему миру. Для этого надо:

- разработать свое физическое тело – вернуть ему гибкость, подвижность, крепость;
- восстановить нарушенные линии связи в своем энергетическом поле;
- насытить энергией свой организм.

Подобные советы автора основываются на его трех постулатах.

1. Человек – целостная система, в которой физические составляющие энергетически связаны с иными компонентами, такими как эмоции, психика, душа, интеллект.
2. Человеческий организм – совершеннейшая структура, наделенная уникальной механикой саморегуляции и самовосстановления.
3. Человеку подвластно активизировать эту механику и многократно усилить ее действенность.

Запуск механики самооздоровления помогают осуществить комплекс специально отобранных физических упражнений, бесконтактный энергомассаж и дыхание Норбекова.

Действенность комплекса способен усилить образ молодости и здоровья, названный настроем Норбекова. Настрой Норбекова – «это состояние, в которое должен входить ученик, если он хочет быстро и качественно справиться со своими недугами. В жизни каждого человека бывают моменты, когда он чувствует грандиозный душевный подъем, когда любые проблемы разрешаются запросто, когда ему все удается. Вы словно парите над окружающим, над суетой, ваши мысли радостны, ваше тело послушно, оно легкое, как у птицы. Вы уверены в своем будущем, вы знаете, что там – праздник, что там – все хорошо. Чаще всего такие моменты нам дарят детство и юность. Именно это состояние и надо извлечь из глубин своей памяти и зафиксировать в своем сегодняшнем „я“. Оно открывает доступ к резервным возможностям организма».

Подобное состояние обязательно связано с побочными впечатлениями, своего рода фоном главного события: обрывками мелодий, какими-то окружающими звуками, сторонними запахами, видом цветов. Норбеков советует своим ученикам как бы скользить по своему внутреннему космосу, исследовать глубины собственного сознания, постепенно уточняя детали, способствовавшие рождению прекрасного настроения. Раз за разом все отчетливее возникает некая мысленная субстанция, способная мгновенно пробудить праздник в душе, – это и есть образ молодости и здоровья. Причем у каждого человека формируется свой собственный, неповторимый образ.

Таким образом, настрой Норбекова – это «поле, в котором удобней и легче всего формируется образ молодости и здоровья», которое способствует быстрому и управляемому вхождению в целительное душевное состояние.

По автору, компоненты настроя следующие: абсолютная безмятежность, как «в розовом детстве», радостное ожидание нового, неизведанного, жажда жизни, крепнущая вера в себя, решимость достичь поставленной цели.

Особое место в настрое Норбекова отводится дыханию. Автор школы считает, что у дыхания безграничные целительные способности, а освоить его крайне просто и доступно любому заинтересованному человеку. Считается, что, дыша по Норбекову, человек получает возможность максимально активизировать энергетику своего тела; направлять по собственной воле потоки целебной энергии к любому нуждающемуся в оздоровлении органу, подключаясь к энергетическим ресурсам внешнего мира. Для этого нужно всего лишь научиться «автоматической настройке на ритм вещей, которые нас занимают, что ведет к той или иной степени нашего слияния с ними для дальнейшего взаимовыгодного взаимодействия».

Для этого необходимо мысленным взором увидеть выдыхаемый вами воздух, отмечая, что вдох вносит в вас прохладу, а выдох уносит тепло. Оба эти процесса сопровождаются легким, едва заметным пощипыванием, покалыванием.

Продолжая мысленным взором следить за процессом дыхания, следует увеличить контрастность и колористику воздушной струи. Представьте, что воздух в вас идет через палец и выходит тоже через него. Вдох омывает палец прохладой, насыщает свежей энергией, с теплом выдоха из пальца выносятся отработанный энергетический шлак. Вдох приносит хорошее, выдох убирает плохое. После этого, убрав из сознания картинку

процесса, можно попробовать подышать через ладонь, кисть, через всю руку. Подышите через одну из ладоней, фиксируя все внимание только на ощущениях выдоха, а вдоха словно не замечая. Представьте, что с каждым выдохом в вашей ладони задерживается какая-то доля тепла. Ладонь ваша тут же начнет нагреваться. Зафиксируйте этот момент. А теперь поработайте аналогично, но игнорируя выдох, задерживая в ладони только прохладу вдоха. Через минуту-другую вы ощутите, что ладонь ваша стала холодной. Тем же способом можно вызвать в ладони явственные ощущения пощипывания, покалывания. Овладев этой техникой, Норбеков предлагает «перенести дыхание в любую область тела или направить его к любому органу, вступая с ним в непосредственный энергоконтакт». Однако существует одно «но»: дыхание Норбекова никогда нельзя направлять в две запретные области – сердца и головного мозга. Что касается остальных внутренних органов, то главное – хорошо представлять их геометрию и местоположение внутри тела.

Физические упражнения

М. С. Норбеков везде особо подчеркивает, что предлагаемые его системой физические упражнения оттачивались веками, что они им подобраны и выстроены так, что и современный человек вполне способен выполнять их. При самостоятельных индивидуальных занятиях время освоения его системы оценивается в 30–40 дней. Самостоятельные тренировки на этапе освоения, то есть первые 7—10 дней, не должны продолжаться больше 30 минут в день. Затем постепенно нужно довести время занятий до 50–60 минут в день. Заниматься следует 3–5 дней в неделю, затем 5 дней в неделю, отдыхая 2 дня подряд. Лечить заболевание следует методично, шаг за шагом двигаясь к цели; работайте с болезнью поэтапно. О том, что начался процесс оздоровления, может свидетельствовать обострение болезни (о чем всегда предупреждают и авторы других методик оздоровления. Почему так происходит, мы расскажем далее).

Предупреждение автора: самостоятельные занятия по системе Норбекова противопоказаны больным, страдающим тяжелыми психическими заболеваниями и состоящим на учете у психиатра, беременным женщинам, онкологическим больным, тем, у кого порок сердца, тем, кто перенес инфаркт миокарда или инсульт, больным гипертонией (180/100 мм рт. ст.).

Минимальный восстановительный период – 40 дней. Первые 10 дней – это освоение системы, учебный курс вместе с вводным занятием. После 40 дней занятий честно оцените свое состояние. Если проблемы со здоровьем не решены полностью, через неделю повторите 40-дневный цикл тренировок. Если потребуется – повторите.

Разминку перед занятием начинайте с дыхания Хвана – вдох через нос, выдох через рот (10 раз). Дыхание выполняется со счетом. В конце вдоха резкий выдох с криком (3 раза). Выполнять как минимум 11 раз. Повторите это дыхательное упражнение в середине комплекса.

Для начинающих обязательна постепенность. На первом этапе выполняются только упражнения для позвоночника и для кистей. Сверяйте программу тренировок с самочувствием. Не нужно упражняться через силу.

Упражнения по системе Норбекова

Упражнения следует начинать с разминки. Разрабатываем лучезапястные суставы (работают кисти), локтевые суставы, плечевые суставы, разминаем плечи – синхронно совершая движения вперед-назад. Разминаем голеностопные суставы – фиксируем ногу в колене, совершаем круговые движения голеностопом в одну, затем в другую сторону. Затем коленные и тазобедренные суставы. Для тазобедренных суставов основное упражнение – ногу, согнутую в колене, поднимаем вперед, затем отводим в сторону примерно на 90° и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол. Выполняем упражнение на прямых ногах, шагаем на полной стопе. Стараемся выше оторвать ногу от пола. Затем шагаем на носках, на пятках, на внутренней стороне стоп, затем на внешней. Стремимся, чтобы носки смотрели друг на друга. После разминки следуют контактный самомассаж и упражнения для глаз: вертикальные, горизонтальные и круговые движения. После перерыва переходим к упражнениям для суставов рук и ног и позвоночника. Первоочередное значение придается разработке позвоночника. Занятия для позвоночника обязательны в течение всего курса оздоровления и выполняются ежедневно по 10–15 минут. При выполнении упражнений дыхание произвольно тренирует слизистую оболочку и сосуды, оптимизируется рефлекторный приток крови к головному мозгу.

Упражнения можно выполнять стоя или сидя. Руки спокойно лежат на коленях или расположены вдоль тела. Выполняя упражнение на разработку одного из отделов позвоночника, например шейного, постарайтесь выполнять их так, чтобы остальные отделы – верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный – оставались неподвижными.

Разминочные упражнения

«Заборчик». Упражнение выполняем сидя или стоя. Плечи неподвижны, спина прямая. Расположим сцепленные ладони перед глазами. Верхняя кромка ладони и брови – на одном уровне. Это «заборчик». Тянем голову вверх, стараемся выглянуть из-за ладони-заборчика и дотянуться макушкой до потолка. Вытягиваем шею, работают только шейные позвонки. В этом положении поворачиваем голову вправо и влево.

«Чистка перышек». Выпрямитесь, в исходном положении голова приподнята. Вы – птица на ветке, озирающая окрестности. Воображаемым клювом вы ведете по перьям вниз по грудке. Подбородок скользит вниз, касаясь груди. Голова следует за подбородком. Шея несколько напряжена. Выполните обратное движение и вернитесь в исходную позицию. Зафиксируйте окончательную позицию на несколько секунд.

«Замочек». Плечи выдвинуты вперед, подбородок подтянут к груди, руки в замке перед собой. Спина прямая. Подбородком касаемся груди, «подтягивая» его к пупку. Верхняя часть позвоночника сильно прогибается. Одновременно плечи, чуть напрягаясь, двигаются навстречу друг другу. Стараемся лучше прогнуть верхнегрудной отдел позвоночника. Не останавливаясь, переходим к обратному движению. Голова откидывается, затылок касается спины. Тянем голову ниже, стараясь соединить лопатки. Плечи не поднимаем. Стараемся прогнуть верхнюю часть спины. При этом руки из замка идут назад, разворачиваясь ладонями наружу.

«Малые весы». Руки по швам. Одно плечо идет вверх, другое – вниз. Голова слегка наклоняется вслед за плечом, идущим вниз. С каждым разом стараемся чуть-чуть

увеличить наклон в сторону. Это же проделываем в другом направлении. Дыхание произвольное. Прodelать упражнение 3–6 раз в обе стороны.

«Большой хмурый ежик». Представьте, что вы – хмурый ежик. Перед вами несоразмерно большое яблоко. И вы сосредоточенно пытаетесь обхватить его лапками (при этом ваш таз неподвижен, лопатки расходятся вслед за движениями рук, а нижний грудной отдел вогнут). От ваших усилий иголки по всей спине (от шеи до поясницы) топорщатся в разные стороны.

Обратное движение. Темечком тянемся как бы вверх и назад, голова запрокидывается. В такой позиции стараемся максимально прогнуть спину.

«Скрутка». Уводим взгляд в сторону. За взглядом следует голова, за головой – локоть, за локтем – грудь. Живот остается на месте.

«Котенок». Наклоняемся вперед, прогибая поясницу, как котенок, который потягивается после сна. Возвращаемся в исходное положение.

«Шар». Сначала поднимаем руку вверх, вытягиваясь как можно выше, затем наклоняемся в сторону. Точно так же выполняем упражнение другой рукой. По завершении работы с каждым отделом позвоночника и после окончания всей тренировки расслабьтесь, сделайте дыхательные упражнения.

Силовая разминка

Упражнения этого блока выполняются не ранее 4-го дня занятий. Новички могут начать еще позже. Порядок выполнения силовой разминки: силовые упражнения – медитация – силовые упражнения – медитация.

«Тик так». Тренируем шейный отдел позвоночника. Разрабатываем шейные суставы и нервные соединения шейного отдела. Максимально поворачиваем шею вправо. Потом – максимально влево до легкого ощущения боли. Работает только шея.

«Штопор». Руки подняты вверх. На счет «семь» поворачиваемся вправо и тянемся вверх, как бы ввинчиваясь. Затем те же движения выполняем влево.

Более подробно с методикой Норбекова можно ознакомиться по книгам автора. Мы же рассказали суть еще одной школы оздоровления, использующей дыхание как основной элемент.

«ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ» А. В. МХИТАРЯНА

Авторская разработка дыхательной гимнастики «Осознанное дыхание» принадлежит врачу-психотерапевту А. В. Мхитаряну. Отличительной особенностью дыхательной гимнастики «Осознанное дыхание» является особое построение дыхательного цикла, которое в определенном сочетании с физическими и психотерапевтическими техниками дает незамедлительный и весьма ощутимый терапевтический эффект.

Как утверждает автор, гимнастика создана им после многолетнего исследования не только восточных, но и западных оздоровительных технологий (систем), а также углубленного изучения психотерапии и физиологии человеческого организма, проведенных им в медицинских учреждениях. Его клинические наблюдения показали, что оригинальная методика дыхания дает быстрый, устойчивый и постепенно нарастающий эффект. Например, при избыточном весе уже в течение первой недели при регулярных занятиях

наступает видимый эффект. Человек становится более стройным, подтянутым, улучшается цвет лица, настроение, уменьшается объем талии, начинает снижаться вес. После освоения дыхательной гимнастики под руководством врача достаточно заниматься самостоятельно 15–20 минут в день, чтобы поддерживать достигнутую форму.

Суть метода заключается в том, что предлагаемый дыхательный цикл копирует ритм работы сердечной мышцы. Такой тип дыхания позволяет резко улучшить функциональное состояние головного мозга. Человек получает доступ к своим внутренним ресурсам, возникает эмоциональный и душевный подъем, повышается энергетический потенциал организма, включаются механизмы исцеления.

Специальная дыхательная гимнастика – это ключ, открывающий доступ к подсознательным процессам, лежащим в основе жизнедеятельности. Получив ключ, можно сознательно управлять процессами, которые происходят в организме:

- ускорять распад жировой ткани;
- омолаживать организм;
- управлять сексуальной активностью;
- избавляться от заболеваний.

Методика «Осознанное дыхание» воздействует на двух уровнях – физиологическом и психоэмоциональном.

Физиологический уровень воздействия

Для правильного функционирования организма большое значение имеют подвижность грудобрюшной и тазовой диафрагм и соотношение кислорода и углекислого газа в крови, в чем вы уже могли убедиться ранее. У большинства из нас вследствие малоподвижного образа жизни нарушена подвижность диафрагм, что может иметь нежелательные последствия. Почему? Две трети нашего дыхательного цикла обеспечиваются с помощью грудобрюшной диафрагмы, и нарушение ее подвижности приводит к тому, что изменяется соотношение кислорода и углекислого газа в крови, нарушается обмен веществ, что в конечном итоге вызывает болезни. Если недостаточно подвижна тазовая диафрагма, то могут нарушиться процессы пищеварения, работа органов малого таза и, вследствие того что диафрагма будет напряженной, нарушится отток венозной крови – верный путь к варикозному расширению вен. Всего лишь 30-дневный курс дыхательной гимнастики по методу Мхитаряна значительно улучшает подвижность тазовой и грудобрюшной диафрагм, что приводит к насыщению крови кислородом, улучшению обмена веществ, мышечному расслаблению. Если заниматься гимнастикой в течение не менее 6 месяцев, то, по мнению ее автора, это способствует установлению оптимального соотношения в крови кислорода и углекислого газа и помогает при таких заболеваниях, как варикозное расширение вен, хронический бронхит, гипертония.

Психоэмоциональный уровень воздействия

Еще 3. Фрейд сравнивал сознание и подсознание как всадника и лошадь, где всадником является сознание, а лошадью – подсознание. Сознание отвечает всего лишь за одну десятую от общего числа психоэмоциональных функций. Остальное определяет подсознание. К сожалению, очень часто встречаются случаи, когда всадник не может

разумно и с пользой для себя управлять данной ему от природы лошастью и скачет неизвестно куда. Это следствие стрессовых ситуаций, считает Мхитарян. На уровне организма психоэмоциональный и физиологический уровни очень связаны. Большинство всех известных заболеваний являются психосоматическими, когда поврежденная психика увлекает в болезнь само тело человека. Поэтому очень важно научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Дыхательная гимнастика по методу Мхитаряна помогает сбалансировать сознание и подсознание. Она осуществляется в два этапа. На первом этапе пациент находит выход к своему подсознанию. Это ключ, повернув который, можно открыть дверь к своим бессознательным процессам. На втором этапе пациент учится при помощи своего сознания управлять подсознательными процессами. Это может быть обмен в жировой ткани для уменьшения количества жировых отложений, управление определенной группой внутренних мышц (например, мышц матки и влагалища у женщин и мышц тазового дна у мужчин) и так далее.

С детства каждый из нас имеет определенные психологические проблемы. Мы ходим по кругу, «кушая себя за собственный хвост», начинаем что-то и возвращаемся в то же самое место, а потом думаем: почему жизнь не удалась? Чтобы справиться с этой ситуацией, нужно найти мучающую вас исподволь проблему и избавиться от нее. Для этого существуют различные психотехники, медитации, методики психологии и психотерапии. Дыхательная гимнастика «Осознанное дыхание» является техникой, где пациент при помощи дыхательных упражнений получает доступ к своему подсознанию и учится сознательно управлять бессознательными процессами. Появляется возможность освободиться от ненужных для организма вредных установок и освобождающуюся энергию направлять в жизненно необходимое русло.

Когда мы пытаемся подавить свои чувства, у нас мгновенно нарушается функция дыхания. Например, как уже отмечалось, в состоянии гнева и эмоционального возбуждения дыхание становится быстрым и интенсивным, испытывая страх, мы дышим резко и задерживаем дыхание, при депрессии дыхание становится поверхностным. В дальнейшем нарушения дыхания остаются, что может проявиться в нарушениях ритма дыхания, недостаточной глубине вдоха или выдоха, задержке дыхания на вдохе или на выдохе. Многие люди задерживают дыхание либо на вдохе, либо на выдохе, не осознавая этого. Свободный вдох должен начинаться субъективным ощущением волны в брюшной полости, которая поднимается вверх до головы, а при выдохе волна должна доходить до кончиков пальцев ног. Достаточно перевести свое внимание и понаблюдать за дыханием, и можно понять, что у многих из нас этого не происходит. Нарушения дыхания и мышечное напряжение ведут к тому, что организму хронически не хватает энергии, нарушаются обмен веществ, гормональная регуляция, регуляция нервной системы, что приводит к заболеваниям. Восточная медицина уделяет этому аспекту большое внимание. Согласно ее представлениям, длительный гнев может вызвать болезни печени, а затянувшаяся депрессия – болезни легких, непрекращающийся страх – болезни почек. Дыхательная гимнастика Мхитаряна – это, по определению автора, одна из дыхательных техник, которая, делая свободным дыхание, помогает освободить подавленные чувства и эмоции. Причем освобождение может произойти как в процессе самого дыхания, так и в процессе курса лечения. Сначала мы испытываем определенную эмоцию, которая

возникает спонтанно, затем мы вспоминаем ситуацию, с которой связана эмоция. Как только это происходит, эмоция осознается, мышечное напряжение начинает уходить, освобождается дополнительная энергия, которая идет на борьбу с болезнью.

Упражнения по системе Мхитаряна

Представленная автором дыхательная гимнастика оказывает общеукрепляющее и профилактическое действие не только на организм в целом, но и на нуждающийся в лечении внутренний орган. Рекомендательный А. В. Мхитаряном метод, по мнению автора, улучшает кровообращение в мочеполовой области несколькими способами, причем каждый из способов оказывает «точечный» эффект. Упражнение делается в три этапа.

1. Разминка. Легкая плавная разминка дает «взбудораживающий» толчок движению энергии ци во всем теле. Чем меньше напряжено тело при разминке, тем свободнее движение энергии. Важно обратить внимание на позвоночник, потому что через него проходит один из наиболее мощных каналов движения энергии.
2. Дыхательная гимнастика. Во время дыхательных упражнений резко увеличивается количество энергии ци в органах малого таза.
3. Концентрация в области промежности. Восточные врачи говорят: «Где ум, там и ци». По мнению автора, это означает, что в том участке, где происходит концентрация, привлекается наибольшее количество ци. Концентрируясь на промежности, мы привлекаем ци, которая скопилась в малом тазу, в соответствующий участок. Таким образом, все наши действия сводятся к тому, чтобы максимально увеличить количество энергии ци в нижней части живота. Когда энергии ци становится в переизбытке, то возникает автоматическая пульсация. Ци сама для себя ищет выходы из переполненного резервуара. В результате этого она прогоняется через естественные каналы циркуляции энергии ци.

Рассказывая о своем методе, автор предупреждает о том, что его гимнастика не заменяет лечения. «Она служит прекрасным тренажером после соответствующего лечения», – пишет он. Методика рекомендуется автором тем пациентам, кто перенес острый простатит, страдает хроническим простатитом в стадии ремиссии, мужчинам с функциональными нарушениями потенции и мужчинам, которые хотят увеличить потенцию. А также всем здоровым людям с целью профилактики.

Заключение

Мы живем в отравленном мире: сильно загрязнен воздух, питьевая вода хлорируется, земля напичкана минеральными удобрениями, а выращенные овощи переполнены пестицидами. Пищевые продукты рафинированы и содержат всевозможные химические добавки. Что в результате? Наш организм поневоле накапливает несовместимое с нормальной жизнедеятельностью количество вредных веществ, стремясь избавиться от поступающих ядов, выделительные системы организма работают на своем природном пределе, который все больше мельчает по вине повальной гиподинамии и малоподвижного образа жизни.

Можно ли изменить, казалось бы, уже predetermined разрушение, скорую старость и болезни своего организма? Безусловно, да. И начать мы предлагаем с изменения привычного, но неправильного способа дыхания на правильный, дающий здоровье, молодость и красоту.

В основе каждой из представленных дыхательных методик лежит стремление остановить разрушение здоровья человека, направить все усилия тела на избавление от недугов, выработку жизненной энергии и улучшение обмена веществ. Конечно, с помощью одного лишь дыхания довольно сложно избавиться от всех уже накопленных проблем со здоровьем, однако сделать первый шаг на пути к жизни без болезней и лекарств возможно и просто-таки необходимо. Выберите, чего вы хотите больше: жить или лечиться, и если ваш выбор – жизнь, начинайте действовать.

Автор: Юлия Попова

Издательство: Крылов

ISBN: 978-5-9717-0832-2

Год: 2009

Страниц: 128