

КАК БЫСТРО НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,
КОТОРАЯ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ**

Из этого доклада вы узнаете простой, безопасный и научно обоснованный способ восстановления правильного дыхания, который поможет вам предотвратить болезни, очистить и укрепить свои легкие, сбалансировать работу внутренних органов и восстановить энергетическое равновесие организма... чтобы наконец-то перестать беспокоиться о проблемах со здоровьем и быстро улучшить качество своей жизни в любом возрасте

Для людей старшего и пожилого возраста это особенно важно. Потому что с возрастом начинает ощущаться *недостаток дыхания*, приходит понимание, что сил становится недостаточно, и надо как-то их восполнять.

Именно в этом возрасте появляется интерес к разным способам укрепления здоровья, восполнения энергии. И первый вопрос, который волнует многих людей, можно сформулировать так:



Согласно ТКМ укреплять здоровье надо начинать с восполнения ЦИ.

С Чего Начать Укрепление Здоровья?

Согласно традиционной китайской медицине, любая деятельность по укреплению здоровья должна начинаться с восполнения ЦИ.

«Ци – это основа человеческого организма. Если Ци течет плавно, болезнь не появится, и наоборот, если Ци исчез, жизнь будет прервана»

...говорится в трактате «Хуанди Нэйцзин» – основополагающем трактате традиционной китайской медицины.

Все это придает особое значение *Ци и Крови*, особенно Ци, которая неразрывно связана с жизнью. Ведь Ци – это **направляющая сила крови**, которая способствует образованию крови из пищи и воздуха и помогает ей передвигаться по кровеносным сосудам.

Как Же Развивать Эту Естественную Энергию Ци?

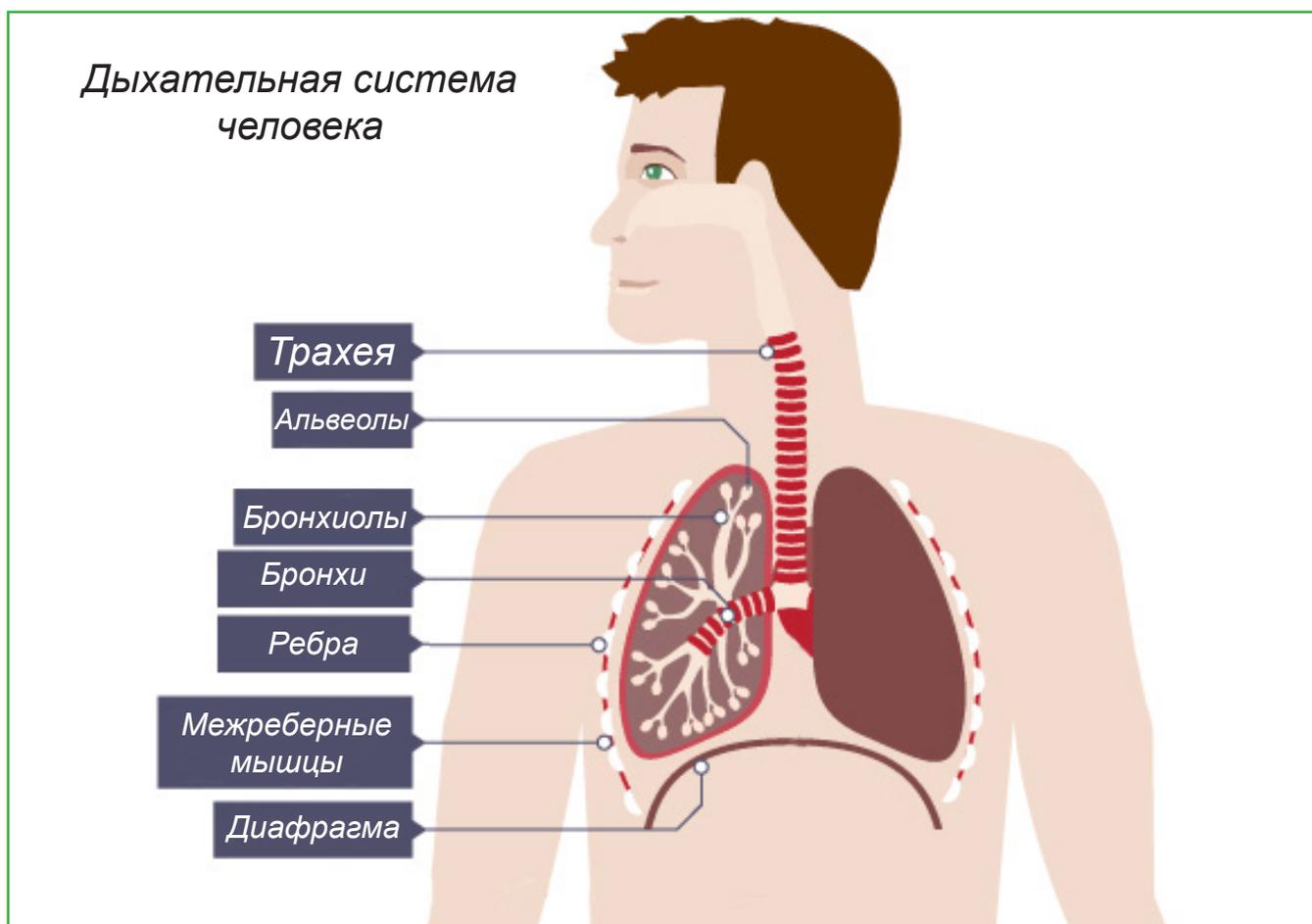
Единственный способ – заниматься глубоким брюшным дыханием, и у этого способа есть три преимущества:

1

Во-первых, медленное глубокое равномерное брюшное дыхание – самый эффективный метод насыщения тела кислородом.

Давайте разберемся почему.

Анатомия говорит нам, что, в зависимости от функций, дыхательная система может быть разделена на две части.



Первая – система проведения воздуха: нос, трахея, бронхи, бронхиолы и т.д. Эти органы являются как бы трубками, которые предназначены для транспортировки газов, и они не способны к газообмену.

Поэтому они называются *мертвым дыхательным пространством*.

Другая часть – это легкие. Они состоят из маленьких альвеол (которых около 750,000,000) и являются тем самым местом газообмена.

Хотя система проведения воздуха не участвует в процессе газообмена, тем не менее при каждом вдохе и выдохе воздух сначала должен пройти через нее, чтобы достигнуть альвеол.



Таким образом, дыхательная емкость должна определяться с учетом вдыхаемого воздуха и объема, содержащегося в анатомически мертвом пространстве (в трубках).

Основываясь на этом, проведем простейшие вычисления.

Предположим, что в одинаковых условиях:

Человек А дышит методом глубокого брюшного дыхания 8 раз в минуту, вдыхая 1200 мл воздуха за раз;

Человек Б дышит быстро и поверхностно, 32 раза в минуту, вдыхая 300 мл воздуха.

На первый взгляд дыхательный объем у А и Б одинаковый и равен 9600 мл. Однако *есть разница в объеме, который достигает альвеол.*

И все из-за анатомически мертвого пространства.

В среднем объем носовой полости, трахеи, бронхов и бронхиол составляет 150 мл.

Следовательно, **объем воздуха у А**, который каждый раз достигает альвеол: $1200 - 150 = 1050$ мл, а объем воздухообмена: $1050 \times 8 = \mathbf{8400}$ мл.

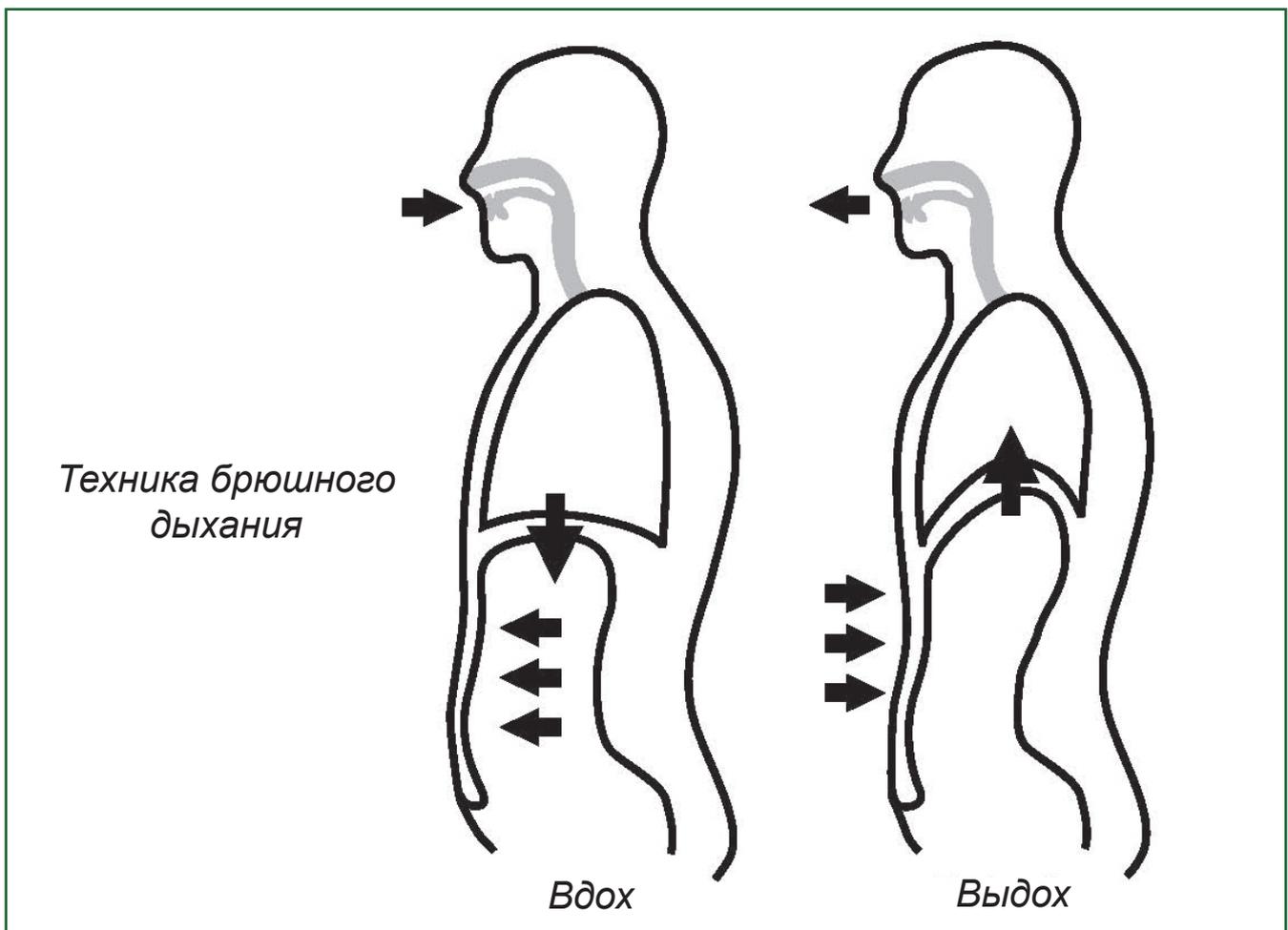
У Б в свою очередь альвеол достигает лишь $300 - 150 = 150$ мл, а обмену подлежит лишь $150 \times 32 = \mathbf{4800}$ мл.

Очевидно, что за минуту у А воздухообмену подвергается на $8400 - 4800 = 3600$ мл больше, чем у Б; за 10 минут эта разница составит 36000 мл.

2

Во-вторых, глубокое медленное равномерное брюшное дыхание – необходимое условие улучшения функций внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

Брюшная полость содержит все внутренние органы, за исключением сердца, легких и мозга, и включает части пищеварительной системы, кровеносной системы, мочеполовой системы, лимфатической системы, а также многие сосуды и нервы.



Сегодня у многих людей *функция брюшного дыхания атрофовалась*, а грудное дыхание стало доминирующим.

В связи с этим нагрузка на диафрагму и мышцы брюшной полости уменьшилась, **провоцируя застой крови** и заболевания.

Поскольку глубокое медленное равномерное брюшное дыхание осуществляет массаж внутренних органов, оно необходимо для:

- Устранения застоев в печени;
- Улучшения циркуляции крови и пищеварения;
- Ускорения обезвреживания токсинов и уменьшения аутоинтоксикации;
- А также для улучшения функций внутренних органов.

3

В-третьих, глубокое медленное равномерное брюшное дыхание необходимо для продления жизни.

В Китае существует распространенное название срока жизни обычных людей – **«Цишу»**.

«Цишу» означает число дыхательных движений. Количество их в жизни человека различно. У двух разных людей оно, разумеется, отличается.

Но, как и число нажатий на кнопку выключателя электрического устройства, число *вдохов и выдохов у человека ограничено*.

С точки зрения традиционной китайской медицины, среднее количество использований «выключателя» – 10000. Если использовать его раз в день, то он продержится 10000 дней; если дважды, то он продержится 5000 дней.

Предположим, что срок жизни среднего человека 80 лет, и частота его дыхания – 16 раз в минуту.

Тогда в день он дышит $1440 \times 16 = 23040$ раз. Если в году 365 дней, тогда в год он дышит $23040 \times 365 = 8409600$ раз, а за 80 лет – $8409600 \times 80 = 672768000$ раз.

Это число дыхательных движений человека за всю жизнь, т.е. «Цишу» его жизни.

Другими словами, *когда он сделает последний выдох, его жизнь подойдет к концу*.

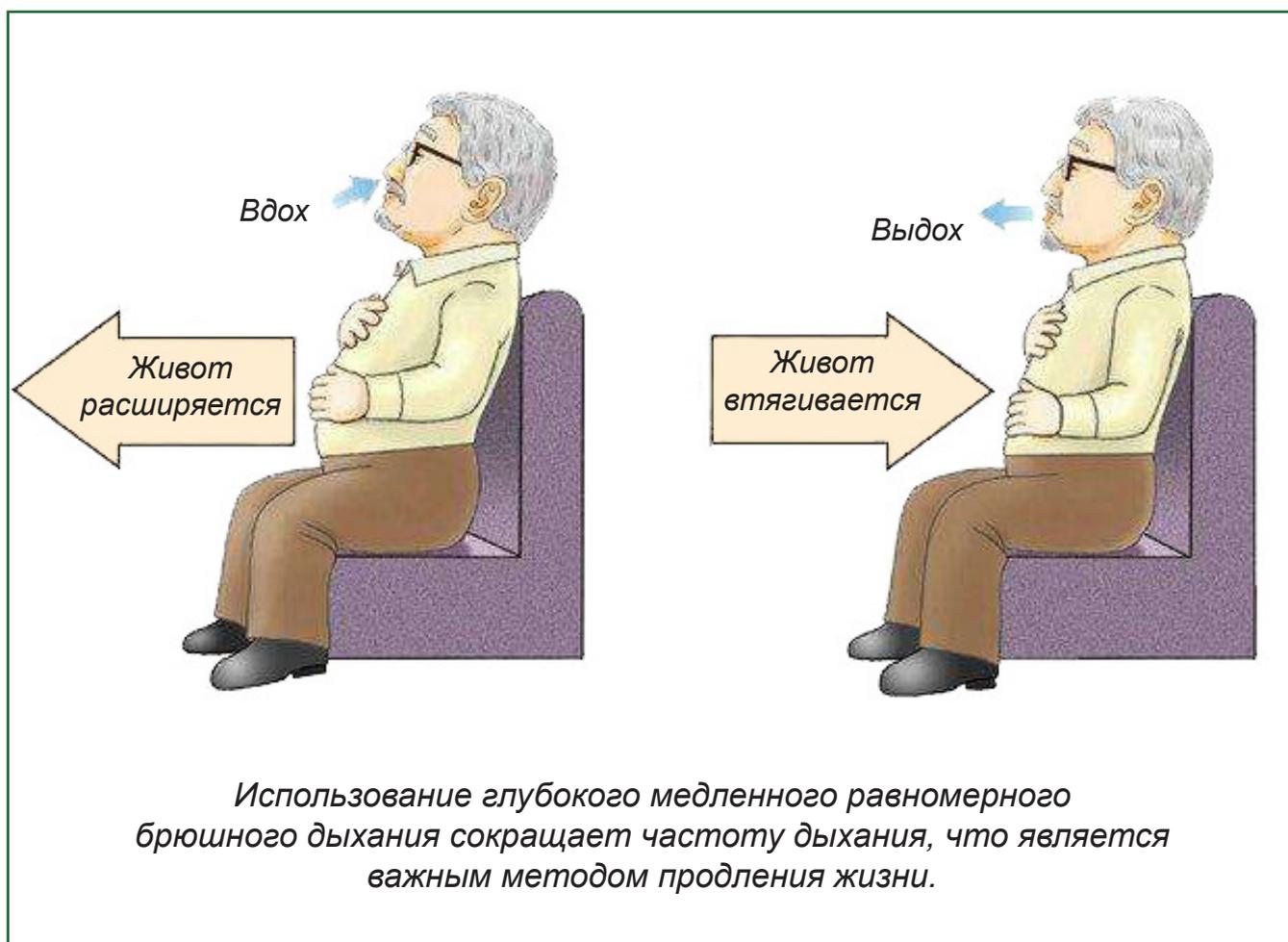
Как Же Продлить Жизнь?

Использование глубокого медленного равномерного брюшного дыхания *сокращает частоту дыхания*, что является важным методом продления жизни.

Предположим, что частота дыхания с 16 снижается до 8 раз в минуту; тогда, даже если продолжительность жизни и не может быть удвоена, она все равно превысит 100 лет.

И наоборот, если вдвое ускорить частоту дыхания, срок жизни не упадет до 40 лет, но значительно снизится.





Следует подчеркнуть, что существуют принципы практики дыхания.

1 Во-первых, дыхание должно быть естественным.

Как говорил Ли Ханьсуй из династии Цинь в «Ловкостях Даосизма»:

«Дыхание состоит из одного вдоха и одного выдоха; и то, и другое должно быть естественно».

2

Во-вторых, заниматься следует постепенно, без спешки и в соответствии с индивидуальными способностями.

Другими словами, не следует:

- Забывать корректировать дыхание
- Не заниматься через силу.

Только так можно добиться положительного эффекта. Вот почему...

Лучшим Способом Для Овладения Правильным Дыханием Являются Специальные Дыхательные Гимнастики

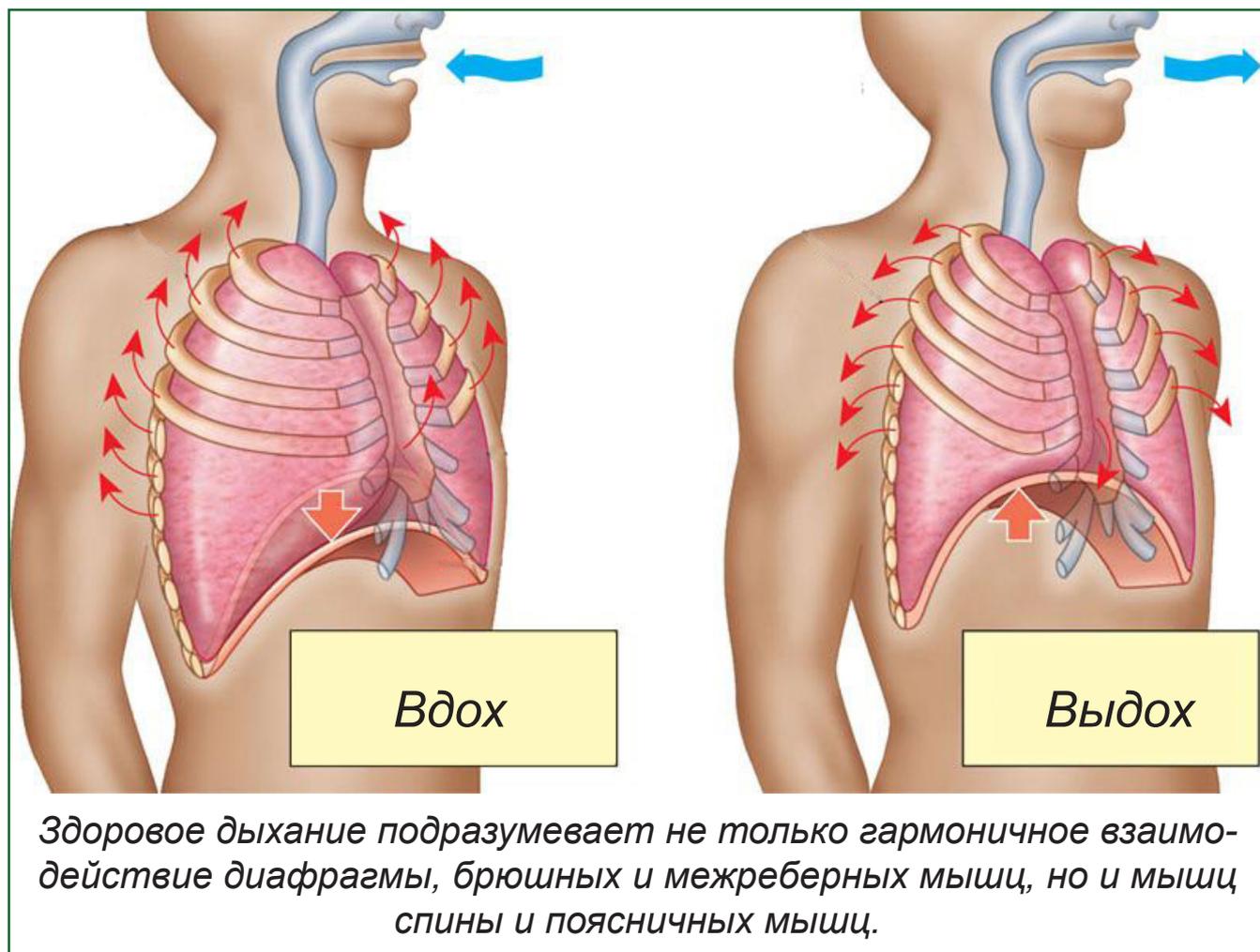
Дело в том, что здоровое дыхание подразумевает не только гармоничное взаимодействие *диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.*

В процессе дыхания задействованы также:

- Разгибающие и сгибающие мышцы спины,
- Поясничные мышцы, соединяющие нижнюю грудную и поясничную области с тазом и бедренными костями.

Но все мы подвержены **излишнему напряжению** мышц плеч, живота, груди, спины или таза в нашей повседневной жизни. Эти *напряжения* могут быть вызваны отрицательными эмоциями, физическим или психическим стрессом, продолжительным неправильным положением тела и целым рядом других факторов.





Наличие этих напряжений **препятствует естественному процессу** дыхания и повышает процент углекислого газа в крови. Кроме того, излишнее напряжение мышц, сухожилий, связок и неправильная осанка *ослабляют функционирование* диафрагмы и ограничивают глубину ее опускания.

Чтобы понять, насколько это важно, достаточно знать, что с каждым миллиметром опускания диафрагмы объем легких увеличивается на 250-300 миллилитров.

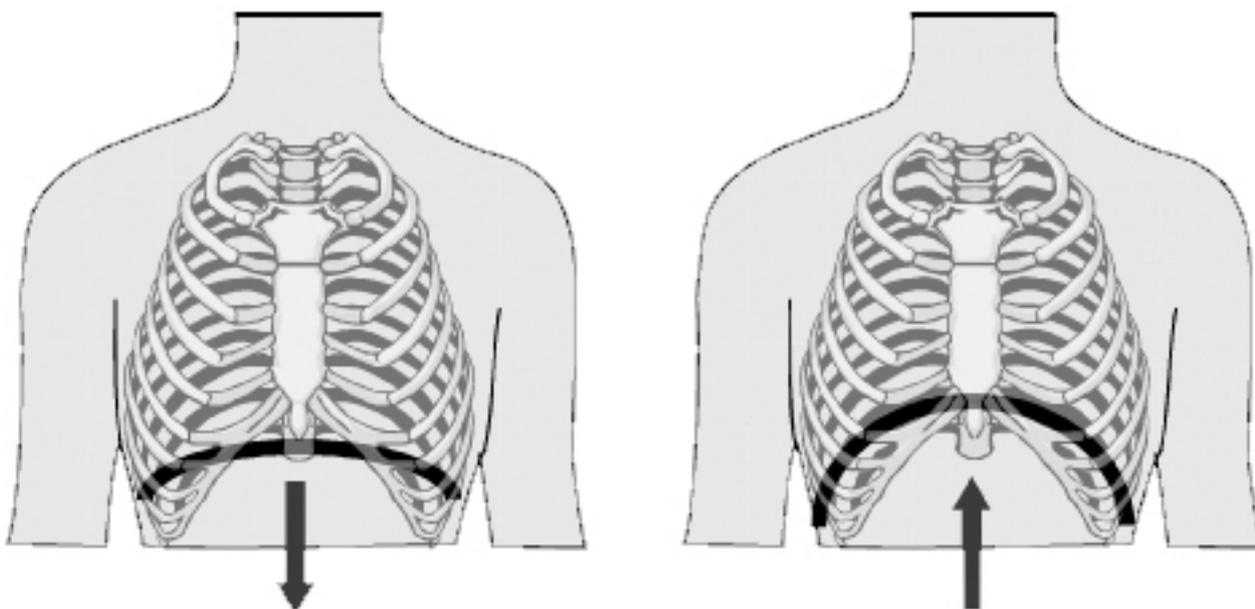
Проведенное в Китае исследование показало, что за 6-12 месяцев практики дыхательной гимнастики можно увеличить глубину опускания диафрагмы на 4 миллиметра, что позволяет **увеличить объем легких** занимающихся на 1000 миллилитров и более.

Чтобы понять, к какому колоссальному оздоровительному эффекту приводят эти изменения, достаточно посмотреть на то...

Как Влияет Работа Диафрагмы На Процесс Дыхания

Когда мы дышим правильно, диафрагма на вдохе сокращается. Вершина ее свода опускается к органам брюшной полости, а грудные мышцы растягивают реберную клетку вперед и вверх.

Это движение похоже на *работу насоса*. Оно создает в легких вакуум, втягивающий в них воздух.



*Работа диафрагмы на вдохе и выдохе.
Когда мы дышим правильно, диафрагма на вдохе сокращается.
На выдохе диафрагма поднимается.*

Во время вдоха диафрагма может в несколько раз увеличивать диапазон своего движения, прямо и косвенно массируя внутренние органы: печень, поджелудочную железу, желудок, кишечник.

Благодаря этому улучшается кишечная перистальтика, усвоение питательных веществ, движение крови и лимфы.

На выдохе диафрагма поднимается. Эластичность диафрагмы помогает удалить из легких использованный воздух.

Во время выдоха диафрагма массирует легкие и сердце.

Если же диафрагма работает плохо, то есть диапазон ее движений ограничен, мы вынуждены *компенсировать сокращение пространства*, занимаемого легкими.

Как Компенсировать Сокращение Пространства, Занимаемого Легкими?

Двумя способами. Мы или увеличиваем частоту дыхания, или расширяем грудную клетку, поднимая ключицы.

Так как ключицы и грудная клетка относительно малоподвижны, расширение этой области требует значительных мышечных усилий и забирает много энергии. Такой неоправданно повышенный расход энергии приводит в конечном итоге к недостатку кислорода.

! Вот почему, когда мы дышим часто и поверхностно, преимущественно верхней частью легких, мы формируем вредные дыхательные привычки и подрываем свое здоровье.

Наблюдая за своим дыханием, вы можете заметить, что даже в расслабленном состоянии дышите *чаще, чем 16-18 раз в минуту*.

Многие из нас, сами того не замечая, дышат учащенно и верхней частью грудной клетки.

Такое учащенное поверхностное дыхание резко *снижает уровень углекислого газа в крови*, кровь *ощелачивается*, что приводит к сужению кровеносных сосудов и ухудшению кровотока, то есть к **ухудшению поступления крови** в различные части тела и головной мозг.

Когда это происходит, какое бы количество воздуха мы ни вдыхали, мозг и тело будут испытывать *недостаток кислорода*. В свою очередь недостаток кислорода оказывает возбуждающее действие на симпатическую нервную систему, вызывая:

- Раздражение;
- Напряжение;
- Беспокойство;
- Ухудшает способность ясно мыслить.

Именно поэтому так важно избавиться от вредных дыхательных привычек как можно раньше, пока у организма еще есть силы

Вот мы и подошли к самому интересному...



Как Же Нам Устранить Вредные Дыхательные Привычки, Чтобы Остаться Здоровыми И Благополучными Долгие Годы?

Ответ очевиден – научиться правильно дышать, чтобы органы и системы нашего тела не страдали от гипоксии и организм смог самостоятельно восстановить энергетическое равновесие и сбалансировать работу внутренних органов.

В последние годы в Китае при поддержке правительства стали разрабатываться **доступные программы оздоровления**, которые можно освоить самостоятельно, в домашних условиях и эффективно использовать для улучшения здоровья и продления жизни.

Одна из таких *замечательных программ*, которую мы хотим вам порекомендовать, была разработана в Пекинском университете физической культуры и спорта в 2003 году.

Казалось бы, зачем китайцам, с их обилием всевозможных оздоровительных гимнастик и терапевтических упражнений, создавать **новые программы упражнений**, да еще и внедрять их на государственном уровне?

Дело в том, что современные научные технологии позволяют найти *оптимальное соотношение* между простотой и эффективностью, сделать упражнения доступными для большинства людей, не утратив при этом их эффективности.

Но это лишь одна сторона медали...

Второе и, пожалуй, самое главное... это социальный запрос общества на решение насущных проблем в области:

- Оздоровления, профилактики различных видов заболеваний;
- Улучшения качества жизни тех людей, кто уже страдает от различных болезней.



Многолетние научные исследования на базе Пекинского университета физической культуры и спорта показали, что дыхательная гимнастика «Шесть Оздоровительных Звуков» является самым эффективным способом профилактики гипоксии и формирования навыков правильного здорового дыхания.

Движения данного комплекса выполняются **медленно, размеренно и плавно**. Их легко освоить, они *абсолютно безопасны* и подходят для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

Исследования показали, что люди, практикующие данный комплекс, находят его простым и приятным.

Более того, все опрошенные подтверждают **улучшение качества своей жизни**. Это является результатом мягких дыхательных упражнений, которые успокаивают разум и психику человека.

Исследования и тесты показали безопасность и надежность упражнений, а также отсутствие каких-либо побочных эффектов.



При этом свою основную задачу дыхательная гимнастика «Шесть Оздоровительных Звуков» решает всего... *за 12 минут в день.*

Столько времени занимает выполнение полного комплекса упражнений.

Вы можете выполнять дыхательную гимнастику «Шесть Оздоровительных Звуков» как *отдельный комплекс* (это займет у вас всего 12 минут) или включить ее в свою оздоровительную тренировку, что **существенно увеличит эффективность** ваших занятий.

Если же вы только планируете начать заниматься оздоровительной практикой на регулярной основе, то дыхательная гимнастика «Шесть Оздоровительных Звуков» – просто идеальная программа упражнений для таких людей, как вы.

Если следовать формальной логике, то дыхательная гимнастика должна фокусироваться только на дыхании – его *глубине, частоте, ритмичности.*

Но у китайского подхода к организму человека есть одна **существенная особенность...**

...которая радикально отличает традиционную китайскую медицину от западной и объясняет *высокую эффективность* их совместного использования.

Китайская Медицина Рассматривает Организм Человека Как Одно Целое...

...не отделяя физиологические функции нашего тела от психических.

Именно поэтому в дыхательную гимнастику «Шесть Оздоровительных Звуков» были интегрированы *специальные упражнения* для сбалансированной работы внутренних органов и Восстановления Энергетического Равновесия Организма, а в методику обучения – *мнемонические инструкции*.

Более подробно с дыхательной гимнастикой «Шесть Оздоровительных Звуков» вы можете познакомиться по ссылке ниже:

<https://lp.neoglory.ru/breathkurs/>

