

Обзор Дыхательных практик

А знаете ли вы сколько дыхательных циклов мы совершаем в течении своей жизни? Если взять для подсчета средний показатель 10 циклов в минуту, т.е. 5 млн. циклов в год, то при средней продолжительности жизни 70 лет, получится 350 млн. дыханий.

А знаете ли вы, что если вдвое увеличить продолжительность цикла дыхания (до 5 циклов в минуту), то на пару десятков лет может увеличиться и продолжительность жизни? Как же этого добиться? С помощью особых дыхательных практик!

Когда рождается младенец, мы с нетерпением ждём от него сигнала, что с ним всё в порядке – это крик. Крик происходит от первого вдоха, от того, что лёгкие младенца расправились, и он начал совершать свои первые физиологические процессы самостоятельно.

Дыхание, как и биение сердца, сопровождает человека всю его жизнь. В таком естественном процессе мы не задумываемся о том, как делать это правильно. Тем более, мало кто осознанно изучает дыхательные практики и упражнения. В различных ситуациях мы автоматически дышим по-разному: выйдя из машины у леса и ступив в него мы сделаем глубокий вдох, чтобы насытиться обилием кислорода; оказавшись в опасности мы задержим дыхание, в смятении чувств мы вообще на время перестанем дышать.

В обычной же ситуации наше дыхание должно оставаться ровным и спокойным. Однако не многие задумываются о том, что чаще всего мы дышим неосознанно и неправильно. И это то, над чем необходимо работать. Дыхательными практиками не стоит пренебрегать ещё и потому, что верное дыхание способно скорректировать многие проблемы в организме человека.

Зачем нужны дыхательные практики и упражнения.

Фраза «до самого последнего вдоха» как нельзя лучше символизирует значимость этого процесса в нашей жизни. Причём дыхание это не только физиологический процесс, но и наша связь с внутренним миром, связь с душой. Не зря слова «дыхание» и «душа» похожи. Дыхательные практики как раз основаны на этой взаимосвязи, на достижении гармонии между нашим телесным и внутренним мирами.

Простые виды дыхания.

Несмотря на то, что в процессе дыхания задействованы одни и те же физические органы - нос, трахея, бронхи, лёгкие, дыхание может быть различным:

1. Глубокое дыхание. Такой вдох часто совершается людьми, когда они оказываются на свежем воздухе после долгих часов нахождения в спёртом и душном помещении. В таких случаях ещё говорят – вдохнуть полной грудью, что на физиологическом уровне означает, что человек набрал максимально возможное количество воздуха в лёгкие. Ему настолько тяжело дышалось в душном помещении, что сейчас он это делает как бы впрок.
2. Поверхностное дыхание. Наши лёгкие должны насыщаться кислородом полностью, но при поверхностном дыхании этого не происходит, в результате возникают проблемы с обращением крови в организме человека. Такое дыхание является патологичным.

3. Частое дыхание. Такой вид дыхания наблюдается у людей, испытавших физическую нагрузку. Дыхание сбивается, и ему требуется время, чтобы восстановиться.
4. Редкое дыхание возможно у пловцов. Это выработанный вид дыхания, обусловленный спортивной необходимостью. При этом, наблюдается пониженный износ лёгких, так как они получают необходимый отдых.
5. Нижнее дыхание животом. При таком типе дыхания воздух как бы опускается в живот. Таким образом чаще всего дышат мужчины, когда при вздохе поднимается брюшина, но не грудь.
6. Среднее дыхание грудным отделом легких скорее встречается у прекрасной половины человечества и заключается в том, что при вздохе поднимается как раз грудь, а не живот.
7. Верхнее дыхание задействует всё, что выше груди – плечи, ключицы.
8. Полное дыхание. В процессе смешаны все три предыдущих типа, обеспечивающее максимальную вентиляцию органов дыхания.

Сегодня в мире существуют множество дыхательных практик из различных традиций, среди которых йога, цигун, методики по Стрельниковой, Бутейко и пр. Разберем основные из них подробнее.

Пранаямы- дыхательные практики из традиции Йоги.

Это древнейшее восточное учение, упоминания о которой известны с доведических времен, т.е. за несколько тысячелетий до нашей эры. Пранаямы управляют жизненной силой/энергией человека. Практически все современные дыхательные практики основаны на знаниях, полученных от пранаям.

Система практических занятий дыхательными практиками йоги затрагивает как физиологический, так и духовный мир, приводящий человека к гармонии, уравновешенности и физическому здоровью. При изучении многочисленных пранаям практикуется полное дыхание, с использованием задержек, при котором лёгкие максимально вентилируются. Такие дыхательные практики приводят к множеству положительных результатов, в т.ч.:

- нормализуется давление;
- снижается вес;
- улучшается обмен веществ;
- тело насыщается кислородом;
- улучшается общее самочувствие, как физическое, так и эмоциональное.

Существует великое множество дыхательных практик – пранаям: Ситали, Уджайи, Капалабхати, Бхастрика, Дыхание Огня и Льва и многие другие, Все они имеют собственные назначения и регулируют конкретные стороны здоровья человека. Отличаются техниками выполнения, чередованием задержек на вдохе и выдохе, использованием носа или рта, ритмом и глубиной дыхания.

Дыхательные практики Цигун.

Упражнения ведут свою историю из древнего Китая и даосских традиций. Эта дыхательная практика служит для корректировки общего состояния человека. Это дыхание очень популярно в современном Китае у людей как молодого, так и пожилого возраста. Японские ученые выявили, что при регулярных занятиях цигун укрепляется нервная система человека.

Дыхательная практики Стрельниковой.

Это популярные дыхательные практики, разработанные в 20 веке в первую очередь для вокалистов, и задействует не только все, что относится к дыхательной системе организма человека, но и голову, шею, пресс, ноги. У выполняющего упражнения человека в лёгкие поступает большое количество воздуха, за счёт концентрации на вдохе, после чего улучшается циркуляция крови в организме. Неоднозначное отношение к данной методике связано с тем, что большинство других дыхательных практик, в т.ч. йогические, противоречат комплексам, представленным Стрельниковой.

Дыхательная практика Бодифлекс/Оксисайз.

Это эффективная дыхательная практика для желающих не просто поправить своё здоровье, но ещё и похудеть. Эту систему разработала одна американка, которая смогла восстановить свой нормальный вес с помощью ежедневных упражнений положительностью 15 минут. Помимо избавления от лишних килограммов, улучшается общее состояние организма, улучшается растяжка, мышцы подтягиваются, а кожа становится упругой. Методика нашла широкое применение в фитнес-индустрии.

Дыхательные практики по методу Бутейко.

Совершенно другую методику разработал врач из Новосибирска в середине 20 века. По его мнению, здоровым дыханием является поверхностное, таким образом не происходит переизбытка кислорода в организме. Несмотря на свою неоднозначность, эта методика нашла поддержку у его британских коллег. В любом случае эту дыхательную практику рекомендуют проводить под пристальным присмотром специалистов. Во-первых, до того, как приступить к подобному очищению организма, необходимо пройти обследование, а во-вторых, возможна неожиданная реакция организма на упражнения – от рвоты до повышения температуры тела.

Дыхательная практика Кофлера.

Это оперный певец конца 19 века, из-за туберкулёза он был вынужден уйти со сцены. С помощью разработанной им собственной методики, он смог исцелить свой недуг. Впоследствии она была доработана и получила название метод Кофлера-Лобановой-Лукьяновой. Система упражнений повсеместно применяется певцами, так как помогает одновременно петь и энергично танцевать, не сбивая дыхание.

Дыхательная практика Ребёфинга.

Эта дыхательная практика хорошо откликается у людей, стремящихся не только к физическому здоровью, но и поработать с негативными переживаниями. Систему дыхания ребёфинг (или перерождение) разработал американец Л.Орр, который считает, что лежащие в подсознании родовые травмы можно исцелить специальными дыхательными упражнениями, заключающимися в чередовании частоты и глубины дыхания. Во время выполнения таких дыхательных практик у человека возникают негативные ощущения, которые ему нужно помочь преодолеть. Техника ребёфинга заключается в циклах вдохов и выдохов без пауз.

Дыхательные практики для начинающих.

С чего лучше начать освоение дыхательных практик? Лучше начинать с освоения азов - полного глубокого 3х тактного медленного дыхания, постепенно увеличивая длительность вдоха и выдоха. Важно при этом постоянно осознавать и доработать до автоматизма все движения частей тела, участвующие в цикле такого дыхания. Уже одно это упражнение позволит вам существенно поправить свое здоровье.

Также важно научиться уравнивать вдох и выдох, то есть делать равными друг другу. Далее можно научиться делать паузы между вдохом и выдохом, освоить техники задержек дыхания. Но все это лучше делать под руководством грамотного специалиста.

Освоение дыхательных практик это очень тонкий процесс, который требует передачи знаний от компетентного преподавателя пранаям.

Онлайн-академия клуба «Сила лотоса» предлагает несколько курсов по дыхательным практикам, как для начинающих (в т.ч. среднего, старшего и пожилого возраста), так и для различных прикладных задач. Например уникальный онлайн-курс «Пранаямы и медитации для лидеров» предлагает специальные практики по стресс-менеджменту, развитию креативности и управления личной жизненной силой руководителей.

В нашем базовом бесплатном онлайн-курсе Елены Петровской «Дыхание для здоровья и долголетия» вы изучите 4 основных упражнения дыхательной гимнастики для начинающих, в т.ч. освоите правильное выполнение полного и пропорционального дыханий.

Узнать все подробности о наших онлайн-курсах и пройти базовый бесплатный онлайн-курс по дыхательным практикам для начинающих можно, перейдя по ссылке www.silalotosa.ru.