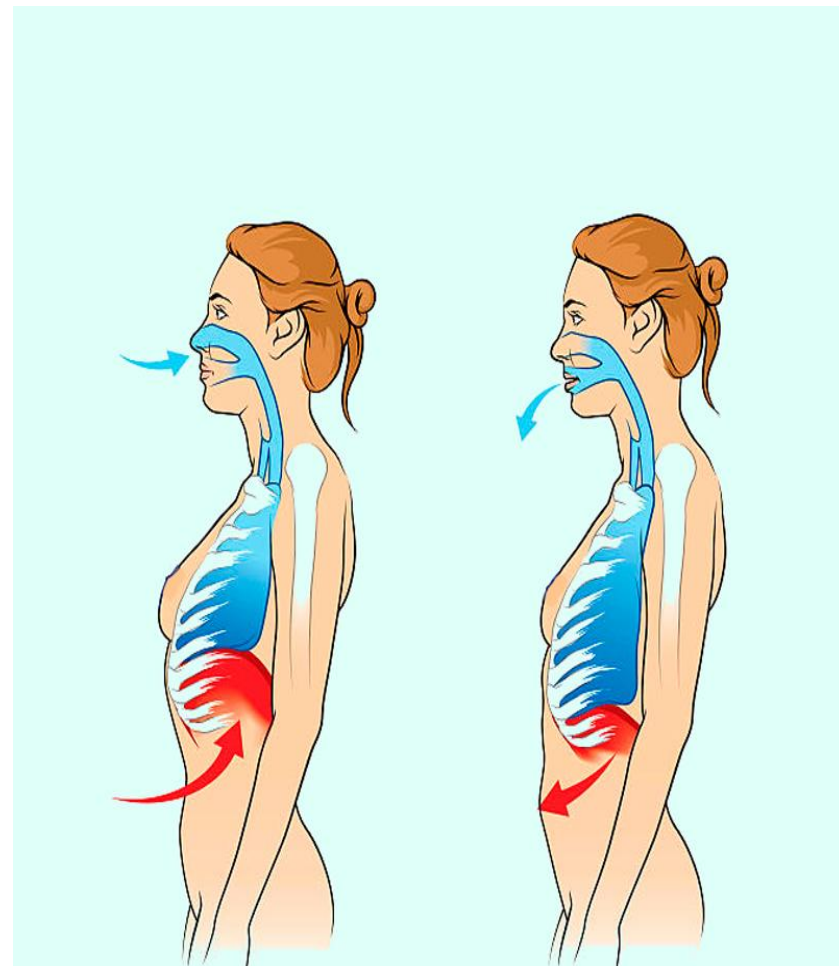
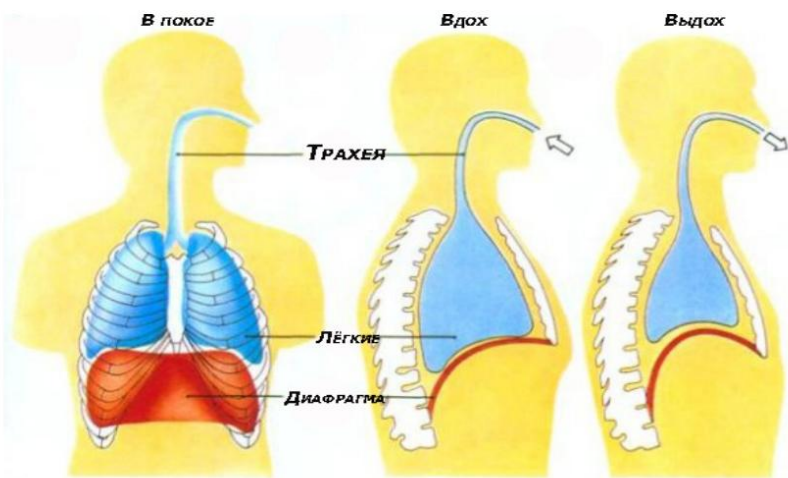


Дыхательные оздоровительные методики

Дыхательные движения



Что такое дыхание?

- Здоровый образ жизни. Из чего он состоит? Полезная еда, максимум физической активности, хороший сон и минимум вредных привычек – вот, что в первую очередь приходит на ум. Не хватает только одно самой важной составляющей, без которой – никакого здоровья, счастья и долголетия.
- *Дыхание – фундаментальная основа существования. Без еды мы можем прожить 90 дней. Перестанем дышать – не протянем и 5 минут.*
- С самого рождения нас ежесекундно сопровождает дыхание. Мы дышим, но даже не задумываемся как. И напрасно. Осознанное правильное дыхание решает много проблем со здоровьем. Как физических, так и психоэмоциональных.
- В мире существует более 100 различных дыхательных практик, направленных на оздоровление организма. Я расскажу вам о 10 самых популярных методов дыхания, постоянно доказывающих свою эффективность.

Метод Бутейко

- В 1960 году К.П. Бутейко разработал метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Константин Павлович был уверен: теория, пропагандирующая глубокий вдох, ошибочна. Она лишает организм важнейшей составляющей – углекислого газа (CO_2), что приводит к ряду заболеваний. Бронхиальной астме, в том числе.
- **Суть метода**
- Постепенное уменьшение глубины дыхания до первого ощущения дискомфорта за счёт расслабления диафрагмы.
- **Эффект** достигается, благодаря осознанности. Человек наблюдает за своим телом, дыханием, диафрагмой. Концентрируется на ощущениях, расслабляется, дышит легко, поверхностно, малыми порциями. Практики дают возможность не заикливаться на проблемах, углубляющих дыхание. Это приводит к уменьшению гипервентиляции лёгких, нормализации баланса углекислого газа и кислорода в крови.
- **Результат:** полное избавление от более 150 болезней или существенное смягчение их симптомов.

Йогическое дыхание (пранаяма, кумбхака)

- Древнейшая практика дыхания зародилась приблизительно во II веке нашей эры. Йогическое дыхание помогает воздействовать на организм, как единую систему физического и духовного, что приводит к общей гармонии души и тела.
- **Суть метода**
- Различные комплексы упражнений, работающие в диапазоне от гипервентиляции до апноэ. Цель – расслабление физического тела и психики.
- **Эффект** достигается за счёт тотального расслабления, которое приводит к естественной нормализации дыхания.
- **Результат:** частичное или полное оздоровление всего организма.

Рыдающее дыхание

- Сравнительно молодая методика. Родоначальник – профессор Ю. Г. Вилунас.
- **Суть метода**
- Короткий всхлипывающий вдох ртом (как при плаче).
- **Эффект** достигается за счёт концентрации внимания на дыхании, что приводит к спокойствию, расслаблению, уменьшению глубины вдоха и выдоха.
- **Результат:** избавление от патологий или значительное смягчение симптомов заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной системы.

Квадратное дыхание

- Когда и кем конкретно изобретено достоверно никто не знает. Известно одно – метод пришел из йоги.
- **Суть метода**
- Квадратное – это четырехфазное равномерное дыхание. Вдох, задержка, выдох и пауза после выдоха имеют одинаковую продолжительность времени. Например, 3 секунды.
- **Эффект** достигается за счет концентрации на процессе дыхания. Организм расслабляется, уменьшается глубина и частота дыхания. Снижается гипервентиляция лёгких.
- **Результат:** умиротворенное, расслабленное, «особое» состояние, которое помогает открыть информационный канал, скрытый за бессознательным.

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой

- Дыхательную практику создала оперная певица А. С. Стрельникова в 40-е годы XX века. В дальнейшем над развитием гимнастики работала её дочь А. Н. Стрельникова. Изначально метод применяли для восстановления голоса у певцов. Но практика показала, что регулярные упражнения успешно излечивают органы дыхания.
- **Суть метода**
- Короткий шумный, резкий вдох во время упражнений.
- **Эффект** достигается за счёт сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация углекислого газа, что приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.
- **Результат:** полное оздоровление органов дыхания или существенное смягчение симптомов заболеваний.

Метод Оздоровительной Школы «Система Дыхания»

- **Суть метода**
- Комплекс упражнений, направленных на синхронную работу дыхания и движения, а также расслабления методом «дыхания через части тела».
- **Эффект** достигается за счёт баланса дыхания и движения. Вырабатывается инстинкт правильного дыхания БЕЗ несознательных задержек, провоцирующих напряжения. Это ведет к расслаблению тела и психики. Как следствие, дыхание приходит в норму. Становится спокойным, неглубоким, постоянным.
- **Результат:** полное избавление от более 150 болезней или значительное смягчение их симптомов.

Аппаратное дыхание по методу Фролова

- **(эндогенное дыхание)**
- Методика разработана академиком В. Ф. Фроловым во 2-й половине XX века.
- **Суть метода**
- Короткий, мягкий вдох и длинный выдох диафрагмой.
- **Эффект** достигается за счёт концентрации на процессе дыхания. Это приводит к уменьшению глубины вдоха и выдоха.
- **Результат:** полное избавление от более 150 болезней или существенное смягчение их симптомов

Холотропное дыхание, ребефинг

- Американская дыхательная практика появилась во 2-й половине XX века и приобрела статус одной из самых эффективных методик, применяющихся в современной психиатрии.
- **Суть метода**
- Намеренная гипервентиляция лёгких за счёт частого, шумного, глубокого дыхания.
- **Эффект** достигается за счет резкой гипоксии мозга. Возникает «предсмертное» состояние. С его помощью человек «обнаруживает» свои глубинные зажимы, проблемы, комплексы, провоцирующие физические и психические отклонения.
- **Результат:** выявление глубинных причин заболеваний и психологических травм.

Оксайз

- Методика, разработанная американкой Джилл Джонсон. В России известна благодаря инструктору по фитнесу Марине Корпан. Во время занятий физические упражнения сочетаются с непрерывным дыханием диафрагмой, за счет чего кровь интенсивно насыщается кислородом.
- **Суть метода**
- Непрерывное медленное, плавное дыхание во время физических упражнений. Целенаправленное действие на проблемные зоны.
- **Эффект** достигается за счёт сочетания непрерывного дыхания и физических упражнений, провоцирующих скачок уровня углекислого газа.
- **Результат:** кратковременная нормализация веса.

Бодифлекс

- Методику разработала американка Грир Чайлдерс в 1985 году. Бодифлекс – комплекс из 12 упражнений, которые помогают усиленному усвоению кислорода клетками тканей и способствуют снижению лишнего веса.
- **Суть метода**
- Интенсивная работа диафрагмой на вдохе и резком, шумном выдохе. Задержка дыхания в сочетании с физической активностью.
- **Эффект** достигается за счёт сочетания резких выдохов и упражнений, провоцирующих скачок уровня углекислого газа.
- **Результат:** кратковременная нормализация веса.

- Вот они – ТОП-10 самых популярных методов дыхания. У каждого – огромное количество последователей, добившихся положительных результатов. Как примкнуть к их числу? Выбрать свой метод и практиковать каждый день.