

**Утверждаю**  
Директор СПб ГБУСОН  
«КЦСОН Центрального  
района»



Т.П. Муравьева  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Т. Е. Шелкова «Дыхание - жизнь»**

*Методическое пособие по дыхательной гимнастике*

Санкт-Петербург  
2021

## **Введение**

*«Дыхание – это жизнь, и если вы будете  
хорошо дышать, вы долго проживете на земле»  
Древняя санскритская поговорка*

Согласно индийской философии, человеку в каждом его воплощении дается определенное количество вдохов и выдохов. Тот, кто дышит часто и поспешно, умирает раньше, так как он не может совершить больше вдохов, чем ему определено. С другой стороны, тот, кто ведет спокойную жизнь и дышит редко, сберегает здоровье и живет долго. Небрежное и случайное дыхание сокращает нашу жизнь, уменьшает жизненную силу и делает нас восприимчивыми к легчайшим болезням, к обычной простуде.

Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток.

Установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. И наоборот: недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания влечет за собой снижение необходимого уровня поступления кислорода, что может способствовать развитию болезненных нарушений в организме, связанных не только с органами дыхания, но и с сердечнососудистой и центральной нервной системой.

В настоящее время потребности людей в кислороде не удовлетворяются сполна. Это связано с ростом населения, увеличением числа автотранспорта и производств. На данный момент заболевания дыхательной системы и сердца не являются редкостью и имеют распространённый характер, особенно среди людей пожилого возраста.

Для укрепления дыхательной системы есть несколько способов дыхательной гимнастики. Важно помнить, что все упражнения, связанные с дыханием, следует проводить внимательно и осторожно, стараясь избегать дыхательного дискомфорта.

В повседневной жизни наше дыхание поверхностно, глубокие вдохи и выдохи чаще всего мы делаем лишь, находясь в состоянии эмоционального возбуждения - собственно элементы дыхательной гимнастики. Но многие, кто даже не знаком с термином «дыхательная гимнастика», знают, что есть простой способ снять растущее напряжение - сделать несколько глубоких вдохов-выдохов (вдох носом, выдох ртом) - после этого сразу наступает заметное облегчение, и жизнь уже не кажется столь тяжелым испытанием.

### ***Цели и задачи дыхательной гимнастики***

Каковы цели и задачи занятий дыхательными упражнениями с людьми пожилого возраста:

- активизация работы внутренних органов и систем, усиление метаболизма;
- нормализация артериального и глазного давления, водно-солевого и кислотно-щелочного баланса;
- улучшение качества сна (сон становится лёгким, спокойным);
- снятие социально-психологического стресса, вызванным синдромом адаптации в социуме;
- развитие дыхательных мышц до нормального состояния;
- приобретение и закрепление техники правильного дыхания;
- раскрытие внутренних резервов человеческого организма;
- приобретение новой информации.

### ***Принципы здоровьесберегающих технологий***

1. Принцип «Не навреди!».
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Принцип систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.
9. Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего образовательного процесса.

### ***Виды дыхания***

1. **Верхнее** — дыхание через верхний отдел грудной клетки. Диафрагма почти не двигается вниз, а мышцы живота едва напрягаются.
2. **Среднее** — воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.
3. **Нижнее** — задействует нижний отдел грудной клетки. Диафрагма максимально опущена вниз, а мышцы живота расслаблены.
4. **Полное** — совмещение всех предыдущих типов дыхания. Происходит максимальное наполнение легких воздухом.

- 5. Обратное** — при вдохе все действия обратны: мышцы живота напряжены, диафрагма уходит вниз. Внутренние органы сдавливаются и происходит их массаж.
- 6. С задержкой** — дыхание, при котором в цикле “вдох-выдох” появляется задержка. Есть несколько вариантов такого дыхания:
- вдох, задержка, выдох;
  - вдох, выдох, задержка;
  - вдох, задержка, выдох, задержка.

Существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам:

- искусственное затруднение;
- задержка дыхания;
- замедление дыхания.

Иначе говоря, всё строится на ослаблении дыхания, благодаря которому и возникает польза дыхательной гимнастики.

### *Значимость дыхательной гимнастики*

Дыхательная гимнастика — это совокупная система специальных дыхательных упражнений, которые направлены на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. В первую очередь, благодаря дыхательной гимнастике происходит насыщение кислородом кровеносной системы, посредством газообмена в легких, затем при помощи кровеносной системы происходит транспортировка кислорода к органам для поддержания стабильной работы.

С помощью дыхательной гимнастики можно избавиться от насморка, бронхита и бронхиальной астмы, невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, заикания, гипертонии и многих других болезней.

Упражнения дыхательной гимнастики обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Любая методика правильного дыхания, будь то дыхательная гимнастика Стрельниковой, техника Цзянфей или любая другая, основана на всевозможных сочетаниях нижнего, среднего и верхнего видов дыхания. Существует еще и такое понятие, как полное дыхание, задействующее абсолютно все отделы дыхательного аппарата человека.

## *Различные методы выполнения дыхательных упражнений*

Дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Ликвидируется бессонница, различные невроты, депрессия. Повышается умственная и физическая работоспособность. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

*Основные требования при выполнении дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой:*

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!
- Все вдохи-движения делаются в темпоритме строевого шага.
- Счет в Стрельниковской гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

*Показаниями к применению гимнастики Стрельниковой являются:*

- пневмония и бронхиты;
- бронхиальная астма;
- заикание и заболевания голосового аппарата;
- вазомоторный ринит и гайморит;
- нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);
- расстройства и дефекты мочеполовой системы;
- различные невроты;
- кожные заболевания.

При плохом самочувствии, обострении заболевания, слабости дыхательную гимнастику следует проводить сидя или даже лежа, как и больным в послеоперационном периоде. Начинать упражнения можно с 2, 4, 8 вдохов-движений и отдыхать между ними 1-2 секунды или более.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1—0,3 л и нормализуется газовый состав

крови. Упражнения активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник.

### ***Пранаяма - основные дыхательные упражнения йоги. Полное дыхание***

Полное дыхание - дыхание йогов - самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом. Тренировке диафрагмы и наилучшему эффекту полного дыхания будут способствовать следующие упражнения.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают 4 типа дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (вдыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя). Таким образом, верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее - только среднюю и, частично, верхнюю, а нижнее дыхание - среднюю и нижнюю части легких;
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается). При среднем дыхании диафрагма поднимается вверх, а кишечник втягивается внутрь. Рёбра при этом несколько раздвигаются, и грудь, соответственно, расширяется;
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть). Этот способ дыхания нежелателен для человека, который хочет быть здоровым, поэтому такое дыхание не используется в дыхательной гимнастике;
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все

части легких). Полное дыхание йоги соединяет в себе преимущества всех трех видов дыхания - верхнего, среднего и нижнего. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы.

Таким образом, полное дыхание позволяет получить максимум пользы при минимальных затратах энергии. Именно этот вид дыхания лежит в основе дыхательной гимнастики и науки о дыхании в йоге.

### ***Семь вспомогательных упражнений для развития дыхательных мышц***

Западный человек, не знакомый с техниками правильного дыхания, обычно всю жизнь дышит, не используя все группы дыхательных мышц. Для устранения этой специфической мышечной слабости Рамачарака разработал семь упражнений, которые может выполнять любой человек, даже не имея специальной подготовки. Эти упражнения являются эффективным средством общего оздоровления организма и развития различных групп мышц. Практиковать их можно без ограничений. Более того, большинству взрослых людей выполнение этих упражнений просто необходимо для развития дыхательных мышц до нормального состояния.

**1. Задержка дыхания.** Впервые практикуя это упражнение, можно задерживать дыхание на очень короткое время, но небольшая практика значительно увеличит ваши способности задерживать дыхание надолго.

**2. Пробуждение альвеол.** Встаньте прямо, руки свободно опущены вдоль тела. Не рекомендуется сразу активно приступить к выполнению этого упражнения, если вы только что «приобщились» к дыхательной гимнастике йогов. Упражнение следует выполнять с большой осторожностью. После первой попытки возможно даже легкое головокружение - в этом случае выполнение упражнения надо прекратить, слегка пройтись, ритмично и легко вдыхая воздух. Следующие несколько дней к этому упражнению вам лучше не возвращаться.

**3. Растягивание ребер.** Встаньте прямо, расположив кисти рук по боковым сторонам груди как можно выше к подмышкам, так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони находились на боках, а остальные пальцы были обращены к передней части груди. То есть нужно слегка сжать грудь руками с боков, не слишком сильно нажимая на кожу ладонями. Выполните

задержку воздуха на вдохе на 1-2 секунды. Затем начните медленно сжимать руками ребра, в то же время не спеша выдыхая воздух.

**4. Расширение грудной клетки.** Встаньте прямо. Выполните полное дыхание. Задержите воздух на вдохе. Вытяните обе руки вперед, сожмите ладони в кулаки, держа руки со сжатыми кулаками на уровне плеч. Одним движением отведите руки назад. Верните руки в исходное положение, затем снова быстро отведите их назад. Повторите упражнение еще несколько раз, все время, держа кулаки сжатыми и напрягая мышцы рук.

**5. Упражнение на ходу.** Походите с высоко поднятой головой и со слегка приподнятым подбородком, плечи отведите назад, обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины. Выполните полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет совпадал с шагами, а вдох был сделан как бы в восемь приемов, но без перерыва. Медленно выдохните, воздух через нос, тоже считая до восьми и делая в это время восемь шагов. Задержите дыхание, продолжая идти и считая до восьми. Повторяйте это упражнение до появления усталости.

**6. Утреннее упражнение.** Встаньте прямо, подняв голову, расправив грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад. Руки со сжатыми кулаками опущены вдоль тела. Медленно поднимитесь на пальцы ног, так же медленно и плавно выполняя полное дыхание. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении. Медленно вернитесь в исходное положение, очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

**7. Упражнения для улучшения кровообращения.** Встаньте прямо. Выполните полное дыхание и задержите воздух на вдохе. Слегка наклонитесь вперед, держа в руках палку за два конца, постепенно напрягая мышцы рук, сжимая палку с максимальным усилием. Отпустите палку и выпрямитесь, медленно выдыхая воздух. Повторите упражнение 4 - 7 раз.

Одними из важнейших принципов как йоги в целом, так и Пранаямы в частности, являются последовательность и постепенность. Каждое дыхательное упражнение, каждый вид задержки и регулировки дыхания многократным повторением доводится до совершенства, становится легким и естественным в выполнении. Прежде чем сделать следующий шаг, нужно «вслепую», автоматически, без усилия научиться выполнять более простые упражнения.



## ***Основные требования к выполнению дыхательных упражнений***

*Несмотря на богатый ассортимент дыхательных техник, существуют и общие указания для всех типов упражнений:*

- постоянные и регулярные тренировки;
- занятия должны проходить только в хорошем настроении, абстрагируйтесь от всего, что может вызывать негативные эмоции;
- нельзя бросать тренировки на долгое время, а лучше и вовсе держать один удобный для вас темп тренировок;
- свежий воздух. Самый идеальный вариант — занятия на улице или на природе в чистом районе.

*Ключевые правила при выполнении упражнений любой дыхательной гимнастики:*

- запрещено задерживать дыхание через силу;
  - первыми стоит выполнять самые легкие и доступные для вас упражнения.
- нельзя допускать состояния головокружения. При первых недомоганиях необходимо прекратить гимнастику и проанализировать возможные ошибки выполнения упражнений.

## ***Прогнозируемые результаты дыхательной гимнастики***

- общее поднятие и стабилизация жизненного тонуса организма;
- регулярность занятий способствует уменьшению и исчезновению усталости, и исключает риск получения травм вследствие неосторожности;
- улучшение физического состояния;
- улучшение настроения;
- нормализация сна, исчезновение различных неврозов, депрессии;
- повышение умственной и физической активности.

Любая дыхательная гимнастика - дело нужное и полезное. Однако при выборе методике нужно опираться на здравый смысл. Как и в практике выбранного вида дыхания. Любая дыхательная гимнастика должна проводиться если не на природе, то с постоянным притоком свежего воздуха, при открытом окне или балконе.

### *Рекомендуемая литература*

Афанасьев П. А. Школа йога.: Восточные методы психофизического самосовершенствования. - Минск: Полымя, 1991. - 155 с: ил. (За здоровьем и долголетием).

Ахмаева И.В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Методические рекомендации / И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова, Т.Е. Старовойтова. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. - 32 с.

Ермолаев О.Ю., Сергиенко В.П. Основы трехфазного дыхания. - М.: Знание, 1991. - Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №1).

Онучин М.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика / Н.А. Онучин. -М.: АСТ; Спб.: Сова, 2006. - 155 с.

Паров Ю. Азбука дыхания / Пер. с нем. И.Н. Громыко. - Минск: Полымя, 1988.-47с: ил.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. -448 с.

Старовойтова Т.Е. Дыхательная гимнастика для студентов специальной медицинской группы// Методические рекомендации. - Могилев: Могилевский педагогический институт им. А.А. Кулешова, 1997. - 14с.

Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма/Ф. Б. Фаттахов//Москва: Буки-Веди, 2016:  
<https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10650/>.

Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика /А. А. Шабунова//Вологда: ИСЭРТ РАН. – 2010.