Автор: admin
06.10.2012 14:39 -

Как же нужно дышать?

Вопрос не праздный. Пока мы находимся в добром здравии, редко задумываемся об этом. Но стоит появиться банальной простуде – как дыхание мгновенно затрудняется, и человек начинает поиски не только лекарств, но и способов дыхания. А здесь его уже подстерегает «минное поле» различных методик и рекомендаций: «Учитесь дышать!», «Не дышите!», «Дышите по счёту!», «Дышите глубже!»…

Призыв «не дышать», то есть, стараться сдерживать своё дыхание как в покое, так и при доступных нагрузках, ничем не оправдан, так же, впрочем, как и совет дышать глубже. Так считает профессор А. Б. Гандельсман, посвятивший свои труды проблемам дыхания. Ритмичная и автоматическая работа дыхательной мускулатуры полностью обеспечивает необходимую вентиляцию лёгких. Произвольное, без биологической необходимости, её увеличение приводит лишь к тому, что лёгкие, как меха, впустую перегоняют огромные объёмы ненужного воздуха.

Исследования показали: произвольное форсирование дыхания в покое и во время физических нагрузок только нарушает автоматическую регуляцию дыхания. Совершенствовать и произвольную, и непроизвольную регуляцию дыхания лучше всего с помощью физических упражнений, а ещё лучше в процессе конкретной деятельности: во время пения или игры на духовых инструментах, ныряния или восхождения на вершину, в конце концов, можно просто надувать воздушные шарики с разной интенсивностью.

Такая тренировка (в процессе конкретной деятельности) эффективна потому, что в ней проявляется основная обслуживающая роль дыхания. Она не отвлекает от выбранной деятельности, как многие из существующих «систем» дыхания, а помогает ей.

Что же, в таком случае совсем забыть о дыхательных упражнениях? Многие учёные очень давно обратили внимание на то, что дыхательные упражнения оказывают благотворное, успокаивающее действие на центральную нервную систему. Ленинградский физиолог, доктор медицинских наук К. М. Смирнов, изучивший одну из самых древних систем – китайскую дыхательную гимнастику, пришёл к выводу, что главное в ней – эмоциональный комфорт, который испытывает каждый человек во время занятий.

Забыв о тревогах, он сидит в удобной позе и прислушивается к своему дыханию: спокойному, ритмичному, свободному. И сейчас дыхательные упражнения успешно используются для психологической регуляции в случаях, когда человеку действительно необходимо переключиться, отвлечься, успокоиться. Если же в этом нет никакой необходимости, такая гимнастика будет только отвлекать от работы, учёбы, любой другой полезной деятельности.

Особого внимания заслуживают и дыхательные упражнения, которые используют при лечении некоторых заболеваний. Они входят в комплекс лечебной физкультуры, например, при эмфиземе лёгких, бронхиальной астме. И приносят несомненную пользу, если, конечно, выполняются с учётом рекомендаций врача.

В ситуациях, когда в организме возникает кислородная недостаточность, например, после интенсивных нагрузок, тоже целесообразны дыхательные упражнения. Они помогают быстрее восполнить временно создавшийся дефицит кислорода, восстановиться после большой нагрузки. Самое простое – глубоко вздохнуть, подняв руки вверх, и выдохнуть, опустив их вниз.

Как видите, в вопросах дыхания крайности не нужны. «Золотая середина» – ваш личный физиологический ритм плюс физический и психологический комфорт – уже говорят о том, что вы дышите правильно.

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник