

Какова продолжительность нашей жизни? От первого вдоха до последнего выдоха. Сколько это в пересчете на года и насколько полноценными, если хотите красивыми, они будут? Во многом это зависит от умения дышать. Что уже давно не только секрет йогов, превративших дыхательную практику в искусство. Правильное дыхание – одно из главных условий здоровья, на которое вам непременно укажут и терапевт, и психолог, и фитнес-инструктор, и косметолог...

Дело в том, что дыхание, будучи самым очевидным из естественных циклов, еще и единственный, которым можно управлять. Ведь как устроена дыхательная система? Ее главная составляющая, которая нас интересует, – легкие, но сами по себе они работать не умеют – только при помощи ребер и межреберных мышц, то есть грудной клетки. При дыхании она растягивается, и в легких образуется пустота, которая тут же заполняется воздухом. Как видите, от легких зависит лишь половина дыхательной работы, остальное – дело мускулатуры. И в этом смысле можно сказать, что нам повезло, поскольку сознательный контроль за работой мышц вполне под силу любому человеку (в отличие от управления функцией внутренних систем). Что это нам дает?

Начнем с того, что вдох и выдох по-разному воздействуют на функциональное состояние коры головного мозга, а следовательно, организма. Вдох – активное действие, ведущее в сторону возбуждения (бодрость), выдох – фактор успокаивающий. Регулируя их длительность, а также глубину и величину пауз, можно изменять тонус организма. Скажем, желая добиться мышечной релаксации, успокоения нервной системы, снятия излишнего возбуждения, целесообразно уменьшить продолжительность вдоха, увеличить время выдоха и паузы после него. Для повышения так называемого внутреннего заряда, мобилизации нервной системы, напротив, практикуют удлиненный вдох с последующей паузой, сокращение времени выдоха. Но и это далеко не все. Важнейший момент – вид дыхания. Суть в том, что легкие фактически можно разделить на три части – верхнюю, среднюю и нижнюю. От того, какая из них участвует в дыхательном процессе, и зависит характер последнего.

Большинство из нас, людей неспортивных, задерганных рабочими и семейными проблемами, задействует самую упрощенную схему – дыхание верхушками легких. Они неемкостительны, потому и порции получаемого воздуха каждый раз невелики. Этот способ еще называют ключичным, так как верхняя часть легких, расширяясь, приподнимает ключицы и плечевой пояс.

Вдохновение жизни

Автор: Nilanadar
03.04.2010 23:55 -

Восточная медицина настаивает на овладении как минимум техникой среднего дыхания: диафрагма поджимает вверх, кишечник втягивается внутрь, ребра раздвигаются, и грудная клетка расширяется. Это позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха, хотя результат получается скромнее, чем при умении использовать одновременно и среднюю, и нижнюю часть легких. Ну а верх совершенства, как считают йоги, сочетать все три вида дыхания в каждом вдохе и выдохе – это и есть «дышать полной грудью».

Жрнал "Салон красоты" №10(93), октябрь , www.salonkrasoty.com