

Юрченя И. Н., Савко Э. И., Силич А. В.
ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДЫХАНИЕМ

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Дыхание является основой жизни и от правильного нашего дыхания зависит здоровье. Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально. Но как только мы раздражаемся и злимся, дыхание становится более быстрым и аритмичным, и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Люди обычно говорят молодому человеку, который находится в сильном волнении: «Дышите глубже!»

Имеется и научное обоснование этого явления. Когда человек сердит, находится в крайнем раздражении, в его организме вырабатывается адреналин, гормон коры надпочечников, который подготавливает его к борьбе или погоне. Это отражается на состоянии не только нервной, но и мышечной системы. Мышцы напрягаются, и если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, произвести значительную мышечную работу, то в организме произойдет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение. Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, что не всегда бывает возможным. Но есть и другой способ установить в организме равновесие, это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

В настоящее время многие студенты дышат поверхностно, неправильно, а ведь от дыхания зависит наше здоровье. На это указывают данные пробы Штанге и Генчи. Результаты педагогического эксперимента приведены в таблице.

Таблица

**Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, пробы Генчи и ЧД ($X \pm \sigma$)
до и после проведения педагогического эксперимента***

Группы		ЧСС, уд/мин		Проба Штанге, с		Проба Генчи, с	
		до	после	до	после	до	после
ЭГ	Ж	88,6 $\pm$ 6,9	75,2 $\pm$ 7,1	28,9 $\pm$ 6,3	49,5 $\pm$ 5,6	14,9 $\pm$ 5,6	28,5 $\pm$ 7,6
	М	90,0 $\pm$ 6,0	84,7 $\pm$ 6,3	29,0 $\pm$ 5,1	47,9 $\pm$ 7,6	20,5 $\pm$ 7,6	34,3 $\pm$ 4,9
КГ	Ж	86,8 $\pm$ 5,76	85,1 $\pm$ 6,9	30,5 $\pm$ 5,6	32,9 $\pm$ 5,6	14,8 $\pm$ 5,6	16,2 $\pm$ 5,6
	М	89,0 $\pm$ 6,1	86,9 $\pm$ 6,0	30,0 $\pm$ 5,1	37,9 $\pm$ 7,6	20,5 $\pm$ 7,6	24,3 $\pm$ 4,5

* Ж — женщины, М — мужчины.

Частота дыхательной системы, проба Штанге и Генчи с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций внешнего дыхания. Отличия средних значений времени задержки дыхания в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента были малозначительными и не достоверны ($P > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента позволило выявить прирост показателей по пробам Штанге и Генчи у обеих групп. Однако, нет достоверных приростов результатов в КГ ($P > 0,05$).

Достоверность различий отмечена у студенток ЭГ в пробе Штанге (20,6 с), пробе Генчи (13,6 с) — у женщин и (18,9 с) и (13,8 с) соответственно у мужчин. Это указывает на достоверное улучшение полученных результатов ($P < 0,01$).

Мы в своей работе со студентами, для улучшения дыхания, применили следующие упражнения и получили достоверное улучшение результатов дыхания.

Приводим отдельные упражнения для улучшения работы дыхательной системы:

Упр. 1. Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в минуту. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы. Вдох и выдох — это один дыхательный цикл. Считается, что в норме у человека должно быть 14–18 дыхательных циклов в минуту. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. У йогов, например, 4–6 дыхательных циклов в минуту, а иногда и 1 раз в мин. Повторить 6–8 раз. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких. Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков — альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает максимальный объем кислорода.

Базовые дыхательные упражнения или полное дыхание йогов. Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыхание и верхнее, или ключичное, дыхание. Начнем с нижнего дыхания.

Диафрагмальное, или брюшное, дыхание.

Упр. 2. Лягте на пол, потянитесь в позе трости. Ладони положите на живот. Сделайте глубокий, медленный вдох, поднимая при этом живот; затем спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно медленнее. Повторить 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, способствует понижению кровяного давления, нормализует сердечный ритм, хорошо вентилирует нижние доли легких.

Среднее, или грудное, дыхание. Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Упр. 3. Положите руки на среднюю часть грудной клетки, сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра (воздух устремляется в середину легких). После вдоха — плавный выдох, во время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Массаж органов, прилегающих к диафрагме, вентиляция средних долей легких; полезно при сердечных заболеваниях.

Верхнее, или ключичное, дыхание. Оно осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

Упр. 4. Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом движении локтями, которые следует приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторить 6–8 раз.

Терапевтическое действие. Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

Полное дыхание йогов.

Упр. 5. Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустите живот, затем среднюю часть грудной клетки и ключицы. Продолжительность вдоха выдоха равная. Весь дыхательный цикл должен выполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии.

Полное дыхание можно выполнять в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно, при раздражении, напряжении, повышении давления и т. д.

Терапевтическое действие. Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Является основой всей науки йогов о дыхании. Излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, сердечно-сосудистые, нервные, а также все простудные заболевания. Вырабатывает правильное дыхание. С помощью его можно бороться с бессонницей и другими нарушениями. Во всех упражнениях вдох должен осуществляться исходя из полного дыхания. Дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам, которые так часто происходят в нашей жизни. Можно его практиковать как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

Ритмическое дыхание. Рассмотрим следующее дыхательное упражнение, которое надо разучить и практиковать каждый день. Это ритмическое дыхание. Оно выполняется так же, как полное дыхание, но с паузами между вдохом и выдохом. Ритм соответствует частоте сердечных сокращений. Измерьте пульс и запомните его ритм.

Упр. 6. Выполните полное дыхание йогов и переходите на ритмическое в соответствии со своим пульсом. Начните с минимального: вдох — 3 сокращения, пауза — 3 сокращения, выдох — 3, пауза — 3, затем 4, 5 и т. д. Продолжайте дышать в таком ритме, а если дыхание не вызывает у вас затруднений, то переходите на ритм 10 : 5 : 10 : 5, затем дышите в ритме 12 : 6 : 12 : 6 и т. д. Работайте на здоровье и все получится.