**Лекция №11,12**

**Тема: Дыхательные техники, различные оздоровительные системы**.

Дыхательные практики (Оздоровительные дыхательные упражнения) являются, как правило, частью оздоровительной или боевой системы. Хотя сейчас существуют и отдельно. К примеру - система Бутейко, Стрельниковой и т. п. Дыхательные практики являются мощным средством управления организмом. Правильное и постоянное их применение помогает при излечении различных, кажущихся неизлечимыми, заболеваний. Их постоянная практика помогает при бронхите, похудении бронхиальной астме. Их применение на психическое состояние человека оказывает чрезвычайное влияние.

С помощью оздоровительных дыхательных упражнений можно избавиться от бессонницы, сильного переутомления и хронической усталости. Сейчас их практикует очень много людей. Это одна из удивительнейших методик, разработанной и практикуемой человеком. В карате, к примеру, разбивание предметов руками не обходится без дыхания.

Виды практик выбираются исходя из целей, которых хотите добиться. В связи с их огромным и эффективнейшим действием на весь организм человека дыхательные практики являются рискованным методом излечения. Обязательно нужна консультация со сведущим человеком, т к нужно очень и весьма взвешенно выбирать упражнения. Для выбора практик учитывается и образ жизни, и здоровья, и характер. Ну и, разумеется, выбранной цели.

Оздоровительные дыхательные упражнения в данное время существуют в большом количестве. Самые распространённые: -дыхание йогов (пранаяма);
- современная система по Бутейко;
- дыхание по Мюллеру;
- дыхание применяемое для похудения;
- система Стрельниковой и многие другие.
- ибуки в карате и много их разновидностей.

Для лечебных целей, обычно, используется расслабленное дыхание. Эти оздоровительные дыхательные упражнения объединяет замедление и искусственная задержка дыхания. Виды дыхания бывают такие: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное дыхание и с задержкой.

- Дыхание верхнее: вдох производится верхним отделом грудной клетки, живот немного напрягается. - Дыхание среднее: вдох делается средним отделом с грудной клетки (и вперёд и в стороны), мышцы живота чуть.
- Дыхание нижнее: вдох делается как бы животом и нижним отделом грудной клетки.

Существуют разные виды дыхания. Но когда мы дышим полной грудью мы редко задумываемся что дыхание это основа жизни. Но о том что от дыхания зависит состояние физического здоровья помнить надо.

Возьмем тех же йогов. Они различают четыре вида дыхания:

**Верхнее дыхание**- это дыхание расширяет грудную клетку и поднимет плечи и ключицу. При этом дыхании используется только верхняя часть легких, самая маленькая по величине. Такого дыхания нужно избегать, если человек желает быть здоровым. Этот вид дыхания распространен у людей которые занимаются пением , ораторством , читают лекции и тому подобное. Этот вид дыхания порождает не мало болезней связанных с голосовыми связками и дыхательными органами . К нему склонны так же люди которые дышат ртом, в виду неисправной работы носа.

**Среднее дыхание** - это межреберный вид дыхания, он безусловно лучше чем верхнее дыхание, но является тоже мало эффективным , но им пользуется большая часть населения нашей планеты. Но я на нем тоже не буду заострять внимание. Лучше поговорим здоровых видах дыхания.

К ним относится :

**Нижнее дыхание** - это дыхание считается наиболее полноценным, так как у легких наибольшая свобода действия, чем при верхнем и среднем дыхании. Но тем не менее все эти виды имеют недостатки , а именно ; верхнее дыхание задействует только верхнюю часть легких, среднее , только среднюю часть, соответственно нижнее в основном только нижнюю часть. Ни одно из них не дает полноценной работы легким.
Посему йоги советуют практиковать полное дыхание, которое лишено всех недостатков предыдущих трех видов.

**Полное дыхание**.

Соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, исключая их недостатки. Приводя в движение весь аппарат наших легких , полное дыхание заставляет работать каждый мускул дыхательной системы, все альвеолы, каждую их клеточку, что способствует лучшему проветриванию легких. А ведь давайте вспомним о том что застоявшийся воздух в легких не сулит ничего хорошего и в Аюрведе застоявшийся воздух сравнивают с нечистотами желудочно кишечного тракта, об этом я писал ранее([устройство наших легких, и об упражнении посредством которого можно их проветрить](http://newsland.ru/public/redirect.php?url=http%3A%2F%2Fnashezdorowwe.blogspot.com%2F2010%2F07%2Fblog-post_04.html))
**полное дыхание**- это прямое возвращение к Природе. Близкий к природе дикарь или первобытный человек и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так - полным дыханием. Но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному образу жизни, ненормальной одежде, ненормальной пище, утрачивает нормальное полное дыхание.

Поговорим о полном дыхании о том, какие ощущение могут возникнуть у вас на протяжении уже конкретного упражнения полного дыхания. Это упражнение практикуют йоги и относится оно уже к пранаяме. Что при этом происходит когда человек практикует это упражнение длительное время ?