

Большой справочник  
современного оздоровления

Лучшее для здоровья  
от Брэгга  
до Болотова



Только  
проверенные  
системы

Плюсы и минусы  
Противопоказания  
Комментарии

Свет. Сила. Добро

**Лучшее для здоровья от Брэгга  
до Болотова. Большой справочник  
современного оздоровления**

«Издательство АСТ»

2009

Лучшее для здоровья от Брэгга до Болотова. Большой справочник современного оздоровления / «Издательство АСТ», 2009 — (Свет. Сила. Добро)

Эта книга может заменить десятки книг по оздоровлению. Автор в течение многих лет коллекционировал труды различных энтузиастов здорового образа жизни – врачей, ученых, обычных людей, попавших в непростую жизненную ситуацию. Теперь эта уникальная коллекция представлена вашему вниманию. Вы узнаете, как можно лечить народными способами различные недуги: диабет, астму, болезни пищеварения, позвоночника, суставов, как сохранить молодость и активное долголетие, как правильно питаться и голодать. Каждый сможет подобрать для себя индивидуальный метод оздоровления, заложить основу жизни без боли.

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Вступление	7
О каких системах пойдет речь	8
Как построена эта книга	9
Болезни органов дыхания. Лечим астму, кашель, бронхит	10
Почему возникают болезни органов дыхания	10
Дыхание и дыхательная система	10
Как устроена дыхательная система	10
Как мы дышим	10
Волевая ликвидация глубокого дыхания по методу Бутейко	12
Кислород и углекислый газ. Проблема баланса	12
Негативные последствия глубокого дыхания	12
Показания и противопоказания	13
Подготовка	14
Измеряем пульс	14
Измеряем контрольную паузу	15
Измеряем глубину дыхания	15
Измеряем содержание углекислого газа	15
Техника волевого дыхания	16
План занятий	16
Упражнение «Концентрация»	16
Подготовительные упражнения	17
Упражнение «Солнечная поза»	17
Упражнение «Прогибы»	17
Упражнения по методу ВЛГД	17
Очень важно принять правильное положение	17
Основное упражнение «Волевое дыхание»	18
Упражнение «Змея»	18
Упражнение «Втягивание живота»	18
Выход из тренировки	19
Упражнение «Жмурки»	19
Упражнение «Кулаки»	19
Упражнение «Массаж»	19
Упражнение «Кошка»	19
Упражнения для тех, у кого нет времени на длительные занятия	19
Упражнение 1	19
Упражнение 2	19
Упражнение «Массаж души»	20
Проверка правильности выполнения упражнений	20
Контрольные измерения	20
Основные ошибки	21
Реакция очищения как индикатор оздоровления организма	21
Что делать дальше?	21
Для тех, кому не может помочь официальная медицина.	21
Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	21
Дыхание плюс физические упражнения равно здоровью	22

Показания и противопоказания	22
Основной комплекс упражнений	22
Правила занятий	23
Что вам нужно знать о дыхании по методу Стрельниковой	23
Упражнение «Ладшки» (разминочное)	24
Упражнение «Погончики»	24
Упражнение «Насос»	25
Упражнение «Кошка»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Лучшее для здоровья от Брэгга  
до Болотова. Большой справочник  
современного оздоровления  
Под редакцией Андрея Мохового**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## Вступление

Здоровье – это хорошая штука. Очень хорошая. И всем хочется быть здоровыми. Доказывать это никому не нужно? Но хочу вам сказать, понимание этого приходит иногда слишком поздно, когда былое здоровье уже не вернуть.

Мы постоянно куда-то торопимся, чего-то ищем, приобретаем, завоевываем. В этой суете периодически вспоминаем о здоровье. Каждый по-разному. Один полагается на помощь врачей, а другой наоборот обходит их стороной и лечится сам. Третий обращается к магам и целителям, надеясь получить целебную настойку от 1000 болезней. А четвертый вообще ничего не делает, полагая, что раз не очень сильно болит и с ног не валит, то здоровью пока ничего не грозит и о нем пока можно не думать. Результат тоже получаем разный, но, к сожалению, не всегда соответствующий приложенным усилиям. Не обратился вовремя к врачу – пропустил серьезную болезнь. Или же наоборот, ходил по врачам и пил лекарства от головы, а посадил печень. А сколько людей пьет разные отвары и толченые порошки, изготовленные в полнолуние, годами, внушая себе, что сила Луны когда-нибудь поможет. За свою долгую практику наблюдал не один печальный случай неумелого лечения. А ведь природа, создавая человека, и не думала о том, что его здоровье будет зависеть от врачей или целителей, не рассчитывала она и на лекарства. Она дала человеку в руки мощнейшее оружие от многих болезней и заложила программы восстановления, очищения и защиты от инфекций, программы, которые должны хранить и оберегать наше здоровье.

Только представьте себе, что целая система организма – иммунная – работает лишь для того, чтобы оградить нас от недугов. Иммунитет способен защитить не только от вирусов гриппа – как полагают многие, но и от других страшных болезней. Современная медицина все чаще говорит о том, что язва, гастрит, астма, рак, болезни кожи и даже инфаркт являются результатом иммунного сбоя.

Восстановить иммунитет, отрегулировать обмен веществ и запустить программы естественного оздоровления – вот наша настоящая задача. Часть ее мы можем и просто-таки должны возложить на официальную медицину – пусть диагностируют, обследуют, контролируют лечение. Потому что самодиагностика по принципу «мне соседка вчера сказала, или в газете прочел» – до добра не доведет.

Однако самую большую работу, можно сказать черновую работу, должны проделать мы сами. Одними таблетками здоров не будешь – это я вам как врач говорю. В одном месте залечите, в другом вылезет. Но с нетрадиционной медициной надо обращаться осторожно. Не стоит метаться от метода к методу, выбирать наугад, хвататься за первое попавшееся новомодное средство. Организм – не место для испытаний. Лучше всего выбрать проверенную, надежную систему оздоровления, которая отвечает сразу нескольким условиям:

- безопасна (проверена временем и людьми);
- имеет под собой научное обоснование и поэтому реально помогает – избавляет от мучащего недуга;
- обладает общим оздоравливающим действием на организм: восстанавливает иммунитет, очищает организм, дает энергию;
- переводит организм в режим здоровья – защищает от возможных болезней, обеспечивает жизнь без боли и страдания на долгие-долгие годы.

## **О каких системах пойдет речь**

В этой книге нашли место системы здоровья, как современные, так и известные с древних времен.

Сразу скажу, искать на страницах этой книги нашумевших оздоровительных систем-однодневок не стоит. Рассказ пойдет только о проверенных и используемых ни один десяток лет оздоровительных системах. Каждую систему, прежде чем поместить в эту книгу, я тщательно отбирал: тестировал на надежность, проверял на работоспособность, легкость в применении, возможность освоить ее без предварительной подготовки и дорогостоящих приспособлений.

Учитывал я и кто автор методики. Это очень важно. Ведь люди, создавшие их, как правило, сами стояли у роковой черты и испытали на себе все тяготы болезни. Их методики излечения от недугов – это прорыв, озарение, последний шанс, который предоставляется им свыше, чтобы дать возможность выздороветь. Такой шанс дается не всем, именно они его увидели, почувствовали и сумели воспользоваться и в результате победили болезнь. Эти люди оказали нам неоценимую услугу, поделившись чудесным озарением. А рассказ об их жизни даст вам особый настрой, добавит веры и воли, чтобы ваш путь к здоровью стал проще.

## Как построена эта книга

Через мои руки прошло очень много пациентов. Для меня главным было хорошенько выслушать больного. Это сейчас врачи полагаются на УЗИ, различные тесты и анализы. В мое время (а работал я в небольшой сельской больнице) таких средств не было. Многим врачам в глубинке они и сейчас не доступны. Поэтому советую своим коллегам: наблюдайте за пациентом: его дыханием, поведением, настроением, слушайте своих больных: в их рассказе порой есть вся необходимая врачу информация. Хотелось мне и сейчас выслушать все ваши жалобы, и каждому предложить оптимальный способ лечения – одну из знаменитых методик оздоровления организма. Полноценного приема, конечно, у меня не получится, но кое-что я придумал. Книга разбита на главы по самым распространенным болезням: астма, бронхит, болезни сердца и сосудов, позвоночника и суставов, язва, гастриты, колиты. В каждом разделе дано описание работы системы организма, которая отвечает за болезнь, указаны источники болезней и только затем предлагаются оздоровительные методики. Вы знаете, какая система или орган у вас пошаливает, поэтому без труда найдете нужное. Так, справиться с болезнями органов дыхания поможет система дыхания Бутейко. От проблем с позвоночником и суставами вам помогут избавиться системы Брэгга и Ниши. Болезням пищеварения будет уделено немного больше внимания. В этом разделе представлены методики Шелтона, Д'Адамо, Шаталовой, Уокера, Джарвиса. А оздоровительные системы Брэгга, Амосова, Залманова, Болотова помогут вам избавиться от недугов, связанных с болезнью сердца и сосудов.

Все системы универсальны и, конечно, могут лечить не только сердце или только позвоночник. Но я заметил, что та или иная система оказывает общее воздействие на организм, как правило, через какой-то один орган. А значит, этот орган первым будет отвечать на лечение, в результате быстрее уйдет дискомфорт, улучшится самочувствие.

Если вам сложно определиться с болячками, как в той рекламе: «Все болит, ничего не помогает!», не расстраивайтесь. Не забывайте, организм – это единая сложнейшая система. Все органы, все клеточки работают, как большой и слаженный механизм. Поэтому невозможно лечить только, например, органы дыхания. Это автомобиль можно разобрать по запчастям. С человеком сложнее. Надо понимать, что, воздействуя на какой-либо орган, мы все равно влияем на весь организм. Поэтому подойдет любой метод. А на будущее запомним – лечить организм надо в комплексе. И болезнь не вернется. Главное – не переусердствуйте.

И еще. Советуйтесь со своим лечащим врачом. Не предпринимайте ничего без консультаций с ним. Если у врача есть сомнения в вашем подходе, то не спешите делать по-своему. Обратитесь к другому специалисту (наведите о нем справки). И если мнение другого врача совпадет с мнением первого: будьте предельно осторожны. Помните, главное своему организму – не навредить!

*С уважением,  
ваш А. Моховой*

## **Болезни органов дыхания. Лечим астму, кашель, бронхит**

### **Почему возникают болезни органов дыхания**

#### **Дыхание и дыхательная система**

Дыхание – это результат слаженной работы целой системы органов. Слишком глубокое, слишком поверхностное или прерывистое дыхание могут стать причиной недомоганий и болезней. Чтобы организм был здоров, он не должен испытывать ни недостатка кислорода и углекислого газа, ни их избытка.

Опасность неправильного дыхания заключается не только в возникновении болезней органов дыхания, но и в нарушении работы сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма: увеличивается риск возникновения ишемической болезни сердца, кардиосклероза, сахарного диабета, нервных болезней, гайморита, хронического бронхита, расстройств половой сферы и прочих заболеваний.

Причем если неправильное дыхание провоцирует развитие болезней, то восстановление правильного дыхания помогает избавиться от них.

#### **Как устроена дыхательная система**

Центральным органом дыхательной системы являются легкие. К ним через легочные артерии поступает венозная кровь, а через дыхательные пути – атмосферный воздух. Главная функция легких – газообмен. Газообмен – это перемещение газов и изменение их состава внутри организма, в ходе которого из потребляемых газовых смесей забирается кислород и выделяется углекислый газ, различные газовые примеси, инертный азот и пары воды.

В дыхательную систему также входят полости носа и рта, глотка, гортань, трахея и бронхи.

В глотке пересекаются дыхательные и пищеварительные пути.

Гортань участвует в процессе голосообразования.

Функция трахеи состоит в увлажнении воздуха и задержании инородных частиц, которые выталкиваются наружу вибрирующим движением ресничек, находящихся на ее внутренней стенке.

Бронхи представляют собой трубки, образующиеся при раздвоении трахеи. Они оканчиваются бронхиолами, находящимися в легких. Задача бронхиол заключается в распределении кислорода.

#### **Как мы дышим**

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма.

У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, когда углекислый газ и кислород находятся в пропорции 3:1.

Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Давление углекислого газа влияет на кору головного мозга, дыхательный и сосудодвигательный центры, углекислый газ также обеспечивает тонус и определенную степень готовности к деятельности различных отделов центральной нервной системы, отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, опосредованно влияет на активность ферментов и скорость почти всех биохимических реакций организма. Кислород же служит энергетическим материалом, и его регулирующие функции ограничены.

## **Волевая ликвидация глубокого дыхания по методу Бутейко**

Константин Павлович Бутейко – врач, российский ученый, много лет руководивший лабораторией функциональной диагностики в Институте экспериментальной биологии и медицины СОАМН СССР в г. Новосибирске.

Около 50 лет назад он разработал методику волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Бутейко не раз приходилось наблюдать за умирающими пациентами. Он заметил, что перед смертью человек начинает глубоко дышать. Бутейко предположил, что интенсивное дыхание приближает смерть. Значит, причиной целого ряда заболеваний может быть излишне глубокое дыхание, – предположил исследователь. А что если изменить дыхание – наступит ли в этом случае улучшение? Бутейко стал экспериментировать с собственным дыханием: менял ритм, глубину, интенсивность. Через некоторое время он заметил, что мучившие его приступы гипертонии стали реже, более того, они легко снимаются дыхательными упражнениями, без помощи лекарственных препаратов. Так родился метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

В последнее время метод получил признание и у медиков: многие из них рекомендуют дышать своим больным «по Бутейко». Метод распространяется не только у нас в стране, но и за рубежом. Например, в Лондоне существует клиника, где одно из отделений работает с больными бронхиальной астмой, используя методику ВЛГД. Согласно статистическим данным, число вылечившихся от бронхиальной астмы, стенокардии и гипертонии при помощи метода Бутейко составляет 96 – 98% из числа всех применявших этот метод, а ведь принято считать эти болезни неизлечимыми.

## **Кислород и углекислый газ. Проблема баланса**

Бутейко был не единственным человеком, который заметил, что глубокое дыхание наносит вред организму. Об этом говорил еще в 1871 г. голландский врач Де Коста. Сочетание симптомов, возникающих в результате глубокого дыхания, получило название гипервентиляционного синдрома.

Русский физиолог Б. Ф. Вериге и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериге-Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Получается, что для нормального функционирования организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию.

## **Негативные последствия глубокого дыхания**

Наблюдая больных, которые слишком глубоко дышали, Бутейко пришел к выводу, что они тем самым способствовали ухудшению состояния своего здоровья.

Избыточная вентиляция легких по отношению к потребностям организма приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, появлению аллергии. Гипервентиляция

становится причиной болезней не только дыхательной системы, но и сердца, желудочно-кишечного тракта и многих других.

Первая реакция организма на глубокое дыхание заключается в возбуждении нервной системы. Недостаток углекислого газа вызывает бессонницу, раздражительность и даже судороги эпилептического характера. В результате уменьшения количества углекислого газа нарушается кислотно-щелочной баланс, следствием чего становится избыток щелочи в организме. Защелачивание организма, в свою очередь, влияет на активность усвоения ферментов и витаминов. Как следствие, нарушается обмен веществ, страдает и иммунная защита. Ее ослабление чревато возможностью получить такие заболевания, как туберкулез, ревматизм, очаговые инфекции, гайморит, хронический тонзиллит, аллергические реакции, зуд, экзема, хронический насморк, астма. Кроме того, изменяется электролитный состав крови, что способствует костным разрастаниям и появлению опухолей. В крови резко увеличивается количество холестерина и пр.

Итак, чем менее глубоким является дыхание, тем организм здоровее.

Почему же вы, наоборот, стараетесь дышать поглубже? Во-первых, с детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Во-вторых, существуют факторы, непроизвольно вызывающие глубокое дыхание:

- передание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- большинство лекарств, особенно антибиотики, эфедрин, адреналин, кардиамин;
- гиподинамия (низкая физическая активность);
- постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- перегревание;
- запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- нервно-психическое напряжение;
- азартные игры;
- курение;
- алкоголь.

Однако с привычкой к глубокому дыханию можно бороться: сознательно задерживать дыхание, дышать чаще или реже, глубже или поверхностнее. Необходима тренировка, и тогда силой воли можно изменить глубину дыхания.

Именно этому вас и учит метод ВЛГД.

## Показания и противопоказания

**Показания.** В авторском свидетельстве метода Бутейко обозначены три основных заболевания, которые излечиваются посредством метода: бронхиальная астма, гипертония и стенокардия.

Метод Бутейко менее эффективен при изменениях органического характера (атеросклероз, моче- и желчнокаменная болезни, деформирующий остеоартроз, остеохондроз позвоночника и др.), однако у страдающих этими заболеваниями также отмечается значительное улучшение самочувствия. Метод Бутейко оправдывает себя и как профилактическое средство для предупреждения широкого спектра заболеваний (поскольку регулирует баланс кислорода и углекислого газа в организме).

**Противопоказания.** Волевою ликвидацию глубокого дыхания нельзя использовать при заболеваниях, имеющих риск кровотечений, при инфекционных заболеваниях в остром периоде, а также при наличии очаговых инфекций.

Не следует сочетать метод ВЛГД с другими методами лечения. Однако лекарства, применяемые при симптоматических способах лечения, например для снятия приступов бронхи-

альной астмы, составляют исключение. Они могут использоваться на первой стадии обучения в уменьшенной в 2–3 раза дозе.

Методу Бутейко не рекомендуется обучать психически больных людей, так как им трудно сознательно контролировать дыхание.

Особое внимание следует уделить отмене гормональных препаратов. Если вы уже довольно давно применяете гормональную терапию, двигайтесь к полному отказу от лекарств постепенно.

## Подготовка

Перед тем как приступить к использованию метода ВЛГД, необходимо провести глубокодыхательную пробу, чтобы выяснить, насколько свойственно вам глубокое дыхание.

Суть пробы в том, чтобы уменьшить глубину дыхания и посмотреть, изменится ли при этом ваше самочувствие (исчезнут или, наоборот, обострятся симптомы заболеваний). Так вы сможете выяснить, является ли глубокое дыхание причиной ваших недугов или они вызваны чем-то другим. Пробу лучше проводить во время приступа заболевания. Если вы не страдаете никакими хроническими болезнями, проведите пробу в момент, когда чувствуете усталость, раздражение или злость или находитесь в подавленном состоянии и т. д.

Сядьте удобно. Поднимите глаза вверх, сложите слегка надутые губы трубочкой.

Задержите дыхание до первого желания вдохнуть, отметьте время, которое вы смогли не напрягаясь провести без воздуха.

Вдохните и выдохните, снова задержите дыхание и так до тех пор, пока приступ не снимется или ваше состояние не улучшится. Если вы все делаете правильно, результат наступает в течение 3–5 мин.

Во время выполнения пробы необходимо контролировать пульс. Если он учащается больше чем на 30% или становится вялым, пробу следует прекратить.

*Оценка результатов.* Если после углубленного дыхания состояние ухудшается, а при уменьшении глубины дыхания улучшается, проба считается положительной. Обратная ситуация, то есть ухудшение состояния при проведении глубокодыхательной пробы, ни разу не отмечалась.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

*Ни в коем случае не проводите пробу, если незадолго до этого вы принимали бронхо-, сосудорасширяющие или другие медикаментозные средства.*

Убедившись в том, что поверхностное дыхание улучшает самочувствие, можно переходить собственно к методу ВЛГД.

Для занятий необходимо измерить частоту пульса и контрольную паузу – время максимальной задержки дыхания, при которой не возникает ощущения дискомфорта. По результатам этих измерений можно определить, насколько глубоким является ваше дыхание, а также вычислить уровень углекислого газа.

## Измеряем пульс

Измерение пульса следует проводить в одних и тех же условиях, 2 раза в сутки, утром и вечером, после десятиминутного отдыха, необходимого для выравнивания дыхания.

## Измеряем контрольную паузу

Сядьте удобно, как при проведении глубокодыхательной пробы (сесть прямо, поднять глаза, можно закатить, сложить губы трубочкой).

Сделайте вдох и выдох, а затем задержите дыхание.

Зафиксируйте время начала задержки дыхания и не дышите до ощущения легкого недостатка воздуха.

Рот во время задержки дыхания должен быть закрытым.

Подсчитайте результат: время между выдохом и первым желанием вдохнуть и составляет контрольную паузу.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

*Контрольная пауза не должна быть слишком длинной, у вас не должно возникать желание глубоко вдохнуть. В противном случае результаты нельзя считать правильными.*

## Измеряем глубину дыхания

Измерив контрольную паузу (КП), вы можете определить глубину своего дыхания по формуле,

$ГД = (60 : КП) \times 100$ , где:

ГД – глубина вашего дыхания;

60 с – продолжительность контрольной паузы здорового человека;

КП – продолжительность вашей контрольной паузы в секундах.

Например, если ваша КП составляет 15 с, то глубина дыхания – 400%, то есть глубина вашего дыхания увеличена в 4 раза по сравнению с нормой – 100%, при каждом вдохе в легкие попадает кислорода в 4 раза больше нормы.

## Измеряем содержание углекислого газа

Зная свою КП и частоту пульса, вы можете определить уровень углекислого газа в крови и выяснить, какая форма дыхания у вас преобладает.

*Таблица 1*

<i>Форма дыхания</i>	<i>Норма углекислого газа в организме</i>	<i>Частота пульса, с</i>	<i>Контрольная пауза (КП), с</i>
<b>Поверхностное дыхание</b>	7,5	48	180
	7,4	50	150
	7,3	52	120
	7,1	55	100
	6,8	57	80
<b>Норма</b>	6,5	60	60
<b>Глубокое дыхание</b>	6,0	65	50
	5,5	70	40
	5,0	75	30
	4,5	80	20
	4,0	90	10
	3,5	100	5

### **Техника волевого дыхания**

Упражнения нужно выполнять утром и вечером, но можно и чаще. Главное – чтобы вы могли расслабиться. Приготовьтесь вести дневник, где будут фиксироваться результаты занятий. Это поможет, во-первых, наглядно оценить изменения вашего самочувствия, а во-вторых, стать дисциплинированнее.

### **План занятий**

1. Замерьте пульс и контрольную паузу, запишите полученные показатели в дневник, вычислите глубину дыхания.
2. Сделайте упражнение на концентрацию.
3. Выполните подготовительные физические упражнения. Не старайтесь «перевыполнить норму» упражнений, особенно в первое время. Выбирая вид упражнений, исходите из собственных предпочтений и самочувствия.
4. Снова замерьте пульс, КП и вычислите глубину дыхания.
5. Выполните техники по методу ВЛГД.
6. Закончите занятие упражнениями, завершающими метод ВЛГД.
7. Еще раз замерьте пульс, КП и глубину дыхания.

### **Упражнение «Концентрация»**

Для выполнения этого упражнения вам понадобится лист бумаги желтого цвета, с черным кружком диаметром около 10 мм в центре.

Найдите тихое место, где вам никто не будет мешать и где нет яркого света.

Сядьте удобно.

Расположите желтый лист бумаги на расстоянии вытянутой руки на уровне своих глаз.

Зафиксируйте взгляд на черном кружке в центре листа. Стремитесь к тому, чтобы все ваши мысли были также поглощены только этим кружком. Удерживайте взгляд и мысли на кружке 3 мин. В ходе дальнейших тренировок увеличивайте это время до 10–15 мин.

Вместо желтого листа с черным кругом можно использовать зажженную свечу и концентрироваться на ее пламени. Во время выполнения упражнения старайтесь не моргать. Ваша цель – стать как можно более терпеливым.

## **Подготовительные упражнения**

Основная задача подготовительных упражнений – улучшить осанку, выровнять диафрагму и тем самым помочь вам восстановить правильное дыхание естественным путем.

### **Упражнение «Солнечная поза»**

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч. Рекомендуется 3 повтора.

Медленно поднимая руки вверх (пальцы можно сцепить в «замок»), поднимайтесь на носки, как бы вытягиваясь к солнцу.

Оставайтесь в таком положении не меньше минуты.

Примите И. п.

### **Упражнение «Прогибы»**

**И. п.:** стоя, сцепив за спиной руки в замок.

Время выполнения упражнения определяется индивидуально. Можно выполнять все прогибы или те, которые вам наиболее нравятся:

- наклоняйтесь назад;
- поднимайте руки снизу-вверх, наклоняясь при этом вперед;
- вращайте плечами вперед и назад;
- покачивайтесь влево-вправо;
- наклоняйте голову вперед как можно сильнее, затем – назад, влево и вправо. Этот вариант показан людям, страдающим остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

## **Упражнения по методу ВЛГД**

### **Очень важно принять правильное положение**

1. Примите удобную позу: можете встать, сесть или лечь.
2. Максимально расслабьтесь, расправьте плечи.
3. Выровняйте позвоночник. Представьте, что это вешалка, на которой свободно висит «одежда» – ваши мышцы. Постарайтесь удерживать позвоночник в таком положении на всем протяжении занятий.
4. Поднимите глаза кверху.
5. Сложите слегка надутые губы трубочкой.
6. Если вы стоите, слегка согните ноги в коленях.

## Основное упражнение «Волевое дыхание»

Итак, вы приняли правильную позу, далее вы должны уменьшить глубину дыхания. Для этого:

- расслабьте дыхательную мускулатуру грудной клетки и мышц диафрагмы до появления чувства легкой нехватки воздуха;
- медленно и неглубоко вдохните;
- задержите дыхание;
- сделайте выдох и снова неглубоко вдохните и т. д.

Главное при этом постоянно контролировать глубину дыхания – оно должно быть легким, неглубоким. Необходимо преодолевать желание глубже вдохнуть и бороться с ощущением нехватки воздуха. Это ощущение – иллюзия. При неглубоких вдохах в организм поступает достаточное количество воздуха.

Если сразу не получится перейти на неглубокое дыхание, обратитесь к приведенным ниже упражнениям. Они нормализуют газообмен и готовят организм к уменьшению глубины дыхания. Справившись с ними, снова вернитесь к основному упражнению.

## Упражнение «Змея»

Это упражнение придает бодрость и силы. Через 2 месяца практики полностью устраняется сутулость, что способствует правильному прохождению кислорода по дыхательным путям. Упражнение помогает также наладить правильное кровоснабжение мозга и развить интеллектуальные способности.

Упражнение выполняется в вечернее время, за полчаса до приема пищи.

**И. п.:** лежа на животе, согните руки в локтях, упритесь ладонями в пол.

Ноги на ширине плеч, носки слегка потяните на себя. Расслабьтесь.

Поднимите голову вверх и прогнитесь, делая вдох с минимальным количеством вдыхаемого воздуха. При этом тяните на себя носки. На это должна быть направлена основная сила. Спину выгибайте без излишних усилий. Зафиксируйте принятую позу, следите за тем, чтобы плечи приподнимались вверх, а голова как бы пряталась в них. Задержите дыхание на 7–8 с. День за днем постепенно увеличивайте это время и доведите его до 20 с.

Сперва это упражнение достаточно выполнять 1–2 раза. Затем число подходов можно увеличить.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

*Не рекомендуется выполнять это упражнение больше 25 раз подряд.*

## Упражнение «Втягивание живота»

Это упражнение укрепляет волю, что, согласно теории Бутейко, является основным условием эффективности лечения.

**И. п.:** встаньте прямо, слегка наклонитесь вперед, упершись руками в колени.

С силой втяните живот. Зафиксируйте и удерживайте это положение 10–15 с. Время нужно увеличивать каждый день на секунду.

При выполнении данного упражнения могут возникать неприятные ощущения в области сердца. Это быстро проходит, главное – не перегружаться.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

*Упражнение не рекомендуется выполнять более 8 раз в день.*

## **Выход из тренировки**

Заканчивать тренировку нужно особым комплексом упражнений. Они позволяют закрепить достигнутый успех и настраивают на повседневную деятельность. Кроме того, этот комплекс укрепляет нервную систему и глазные мышцы.

### **Упражнение «Жмурки»**

Зажмурьтесь как можно сильнее, затем откройте глаза. Выполните это упражнение 5–10 раз.

### **Упражнение «Кулаки»**

Как можно сильнее и быстрее сожмите кулаки, затем медленно их разожмите. Повторите это упражнение 5–10 раз.

### **Упражнение «Массаж»**

Положите руки на ушные раковины: большой палец на внешнюю сторону, указательный – на внутреннюю. Легкими круговыми движениями массируйте ушные раковины в течение минуты.

### **Упражнение «Кошка»**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх. Поднимитесь на носки и потянитесь. Время выполнения упражнения определяется самостоятельно.

## **Упражнения для тех, у кого нет времени на длительные занятия**

Возможно, вам не всегда удастся выполнять рекомендованные упражнения, трудно выкроить время и создать подходящие условия. Упражнения, которые приведены ниже, очень просты и не требуют особых условий. Они наполняют организм углекислотой и восстанавливают нервную систему, ведь волнуясь, мы начинаем чаще дышать.

### **Упражнение 1**

1. Сядьте удобно, спина должна находиться как можно ближе к спинке стула.
  2. Максимально расслабьтесь.
  3. Медленно прогните назад плечи, шею, запрокиньте голову. Зафиксируйте это положение.
  4. Задержите дыхание на 10–20 с.
  5. Выдохните и вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение 3–10 раз.

### **Упражнение 2**

1. Присядьте, опираясь на левую ногу, не отрывая пятку от пола. Правую ногу отставьте как можно дальше в сторону. Руки сцепите в «замок» за спиной.

2. Перемещайте центр тяжести с одной ноги на другую, при этом таз должен оставаться в одной плоскости, не смещаясь ни назад, ни вперед.

Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете легкую усталость.

### **Упражнение «Массаж души»**

По мнению Бутейко, одной из причин возникновения глубокого дыхания являются волнения и стрессы. Нервная, человек начинает глубже дышать. Необходимо уметь защищаться от стрессов и оберегать нервную систему.

Ниже приводится простое и эффективное упражнение, позволяющее сохранить правильное, поверхностное дыхание в любое время. Это упражнение укрепляет иммунную систему, благотворно воздействует на органы чувств, снимает усталость и повышает работоспособность. Приступая к выполнению упражнения, постарайтесь освободить голову от мыслей, не имеющих отношения к методу ВЛГД, отвлекитесь от забот.

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте короткий вдох, втягивая шею в плечи. После вдоха без задержки дыхания сделайте такой же короткий выдох с опусканием плеч.

Это упражнение выполняйте утром и вечером, через 2 ч после еды. Упражнение выполняется до первых признаков утомления. Начинаящим рекомендуется делать по 10 вдохов и выдохов. В среднем дыхательный цикл составляет 30–60 вдохов и выдохов.

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

*Более 4 раз в день упражнение выполнять не следует.*

### **Проверка правильности выполнения упражнений**

Главный показатель освоения метода ВЛГД – умение снимать симптомы и приступы болезни не более чем за 10 мин. Однако улучшение может наступить не сразу, поэтому, чтобы с первых же шагов действовать правильно, регулярно проводите контрольные измерения. Контрольные измерения помогут скорректировать время занятий.

### **Контрольные измерения**

Замеряйте контрольные паузы до, во время и после тренировки.

Если они остаются без изменений, вы выполняете упражнения неверно.

Тренировка проходит правильно, если КП во время занятий меньше первой, замеренной до начала выполнения упражнений.

Контролируйте глубину дыхания.

Увеличение глубины дыхания во время и после тренировки свидетельствует о том, что вы действовали неверно.

Обратите внимание: уменьшение глубины дыхания прямо пропорционально увеличению КП.

Если глубина дыхания уменьшается в 2 раза, вы тренируетесь слишком интенсивно. Снизьте нагрузку, в противном случае дыхание начнет срываться на глубокие вдохи.

Уменьшение глубины дыхания на 1/3 – свидетельство хорошей интенсивной тренировки дыхания. В этом случае тренироваться можно 15–20 мин.

Если глубина дыхания уменьшилась на 1/4, можете проводить тренировку в течение 30 мин.

Тренироваться следует лишь до тех пор, пока происходит увеличение паузы. При наступлении усталости КП начинает уменьшаться и тренировку нужно заканчивать.

## Основные ошибки

1. Наиболее распространенной ошибкой является стремление продлить паузу. Это неверно, поскольку задержка дыхания не лечит, а лишь позволяет проверить правильность дыхания.

2. Насильственное увеличение задержки дыхания приводит к ухудшению самочувствия. Поэтому соблюдайте все рекомендации и правила при измерении контрольной паузы.

3. Во время проведения ВЛГД стоит сократить прием лекарств. *Однако, уменьшая их дозировку, советуйтесь с врачом.*

## Реакция очищения как индикатор оздоровления организма

В процессе проведения упражнений велика вероятность возникновения реакций очищения на фоне очищения всех органов, тканей и систем организма от причин заболеваний. Эти реакции напоминают болезнь, поскольку протекают в виде сохраняющихся, а порой и усиливающихся симптомов. Например, могут усилиться астматические приступы, появится слабость, участится сердцебиение и т. п. Эти симптомы наблюдаются не постоянно, а, как правило, циклами. Причем первыми исчезают те из них, которые появились последними, а самые ранние симптомы исчезают в последнюю очередь.

Узнать, что наступила реакция очищения, вы можете и по КП. Накануне проявления реакций очищения наблюдается резкое увеличение КП, порой на 3–5 с, а непосредственно во время чистки она уменьшается. Это объясняется тем, что организм тратит все силы на перестройку своих систем: дыхательной, пищеварительной, очистительной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной. В среднем КП не опускается ниже исходного уровня.

Только треть использующих метод ВЛГД людей проходят период очистительной реакции, почти не заметив его, в остальных случаях реакции очищения ярко выражены.

Во время реакции очищения не следует прекращать или, наоборот, усложнять тренировки. Если симптомы повторяются, принимайте лекарства, снимающие симптомы болезни, в половинной дозе. Кроме того, следует ограничить физическую нагрузку, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться и много пить, особенно минеральную воду. По завершении реакции очищения наступает значительное улучшение состояния здоровья или полное выздоровление. Дыхание нормализуется, о чем свидетельствуют показатели КП.

## Что делать дальше?

Продолжайте ежедневно измерять КП и глубину дыхания!

Вы можете использовать метод ВЛГД не только с целью оздоровления, но и для профилактики болезней. Продолжайте следить за дыханием, отслеживать контрольную паузу и вести дневник даже тогда, когда дыхание уже нормализовалось. Это поможет избежать возврата к глубокому дыханию, а следовательно, и к болезням.

Если КП становится ниже нормы, необходимо возобновить тренировки или активизировать их.

## Для тех, кому не может помочь официальная медицина.

### Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица и талантливый театральный педагог. В молодости она потеряла голос. Ее мать помогла его вернуть с помощью специ-

ально разработанных дыхательных упражнений. Однако Стрельникова отказалась от оперной карьеры. Она усовершенствовала спасший ее метод и стала помогать оперным и эстрадным певцам, оказавшимся в подобной ситуации. Кроме того, она ставила голос Алле Пугачевой, Лайме Вайкуле, Андрею Миронову, Татьяне Васильевой и многим другим.

Случайно Стрельникова выяснила, что с помощью ее метода можно не только поставить или вернуть голос, но и вылечить серьезную болезнь. В возрасте 40 лет Стрельникова пережила сердечный приступ. Под рукой не было лекарств и некого было послать в аптеку. Боль усиливалась, Александра Николаевна стала задыхаться. И в этот момент она поняла: спасение в правильном дыхании. После нескольких шумных вдохов боль стала стихать. Так родилась идея использовать упражнения, предназначенные для постановки голоса, в качестве лечебного средства.

Всю дальнейшую жизнь Александра Николаевна посвятила больным, которым не смогла помочь официальная медицина. С помощью ее дыхательной гимнастики тысячи людей избавились от астмы, стенокардии, гипертонии, вернулись к активной жизни после инфарктов и инсультов, снова почувствовали себя молодыми.

## **Дыхание плюс физические упражнения равно здоровью**

Гимнастику Стрельниковой часто называют парадоксальной, поскольку в отличие от других дыхательных техник вдох делается не перед началом физического упражнения, а непосредственно в процессе его выполнения. Подобный ритм дыхания способствует максимальной вентиляции легких. Легкие имеют конусообразную форму: они узкие вверху и широкие внизу, к тому же разделены перегородками на сегменты. При традиционном выполнении упражнений, когда сначала делается вдох, а затем, например, руки поднимаются вверх или разводятся в стороны, кислородом заполняются только узкие верхушки легких. Поступивший воздух не может опуститься в нижние отделы и провентилировать их.

Выполнение упражнений по Стрельниковой приводит к тому, что грудная клетка сжимается, далее следует вдох, и воздух как бы заталкивается в нижние доли легких на предельную глубину. При этом происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка внутренней мускулатуры дыхательных путей.

Таким образом, соединение особого ритма дыхания и физических упражнений позволяет укрепить дыхательные пути, насытить организм кислородом в том количестве, которое ему необходимо, и одновременно укрепить мышцы.

## **Показания и противопоказания**

**Показания.** Больным астмой, гипертонией, вегето-сосудистой дистонией, атеросклерозом, страдающим от частых головных болей, хронического бронхита. Заниматься могут даже дети, начиная с 3 лет.

**Противопоказания.** Наличие или опасность возникновения внутреннего кровотечения.

## **Основной комплекс упражнений**

В рамках этой главы я привожу только базовый комплекс упражнений. Другие комплексы можно узнать из книг, посвященных дыхательной гимнастике Стрельниковой.

## Правила занятий

1. Упражнения нужно выполнять утром и вечером. Обычно весь комплекс занимает около 30 мин. Для достижения лечебного эффекта при любом заболевании нужно как минимум месяц ежедневно заниматься 2 раза в день.

2. В первый день выполните первые три упражнения. В каждый последующий день тренировок добавляйте по одному упражнению (если нет каких-либо дополнительных рекомендаций). Таким образом, на восьмой день вы будете делать весь блок упражнений.

3. В случае ограничения подвижности можно выполнять упражнения сидя или лежа, скорректировав их с учетом состояния здоровья.

4. Если вы чувствуете себя плохо, сделайте гимнастику Стрельниковой несколько раз в день.

5. Следите за тем, чтобы в помещение, где вы занимаетесь, поступал свежий воздух.

6. Выполняйте все рекомендации, сопровождающие упражнения.

## Что вам нужно знать о дыхании по методу Стрельниковой

1. Вдох и выдох – главные лечебные и профилактические компоненты метода Стрельниковой.

2. Вдох во время выполнения упражнений должен быть сильным и шумным, губы при этом сомкнуты. Специально сжимать их не нужно.

3. Выдыхать лучше через нос, однако если вы чувствуете себя комфортнее, выдыхая ртом, можете выбрать этот вариант.

4. Не акцентируйте внимание на выдохе. Вспомните, что происходит, когда вы к чему-либо принохиваетесь. Вы делаете резкие вдохи, выдохи же уходят незаметно, то же самое должно происходить и во время выполнения дыхательной гимнастики.

5. Следите за тем, чтобы во время вдоха у вас не поднимались плечи и не выпячивалась грудь.

6. В начале тренировки возможно легкое головокружение. Если оно возникает, значит, у вас проблемы с сосудами головного мозга. Тогда поначалу лучше делать упражнения сидя. В ходе тренировок головокружения пройдут.

7. Во время выполнения упражнений вы должны сделать определенное количество вдохов-выдохов. Общее количество вдохов-выдохов в каждом упражнении комплекса должно составлять «стрельниковскую сотню» – 96. В зависимости от самочувствия, уровня освоения техник и специальных требований к выполнению того или иного упражнения вы можете делить это количество вдохов-выдохов на циклы, а между ними делать паузы для отдыха. Допустимы:

- 24 цикла по 4 вдоха-выдоха;
- 12 циклов по 8 вдохов-выдохов;
- 6 циклов по 16 вдохов-выдохов;
- 3 цикла по 32 вдоха-выдоха.

8. Начинать выполнение упражнений рекомендуется с 4 или с 8 вдохов-выдохов в цикле. Количество циклов не должно быть меньше трех.

9. При нехватке времени выполняйте по 32 вдоха-выдоха в каждом упражнении (вместо 96).

10. Паузы между циклами составляют 3–5 с, если вы очень устали, они могут достигать 10 с.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

*Во всех упражнениях вдох происходит только через нос, а выдох можно делать и ртом.*

### **Упражнение «Ладочки» (разминочное)**

**И. п.:** поза экстрасенса – встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони при этом должны быть обращены к «зрителям» (рис. 1).



*Рис. 1*

Сделайте шумный, сильный вдох и одновременно с этим сожмите кулаки.  
На свободном выдохе – через рот или через нос – разожмите кулаки.  
Не думайте о выдохе. Выдох – пассивен, вдох – активен.

### **Упражнение «Погончики»**

**И. п.:** встаньте прямо, сожмите кисти рук в кулаки и прижмите их к поясу.

Во время сильного и шумного вдоха нужно толкать руки к полу, как бы отжимаясь от него. Кулаки в этот момент разжимаются (рис. 2).



Рис. 2

Во время вдоха руки напоминают натянутую струну, пальцы широко расставлены, плечи напряжены.

На выдохе вернитесь в И. п.

### Упражнение «Насос»

**И. п.:** стоя, руки расслабьте, они свободно висят вдоль туловища. Наклонитесь вперед, к полу, так, чтобы спина стала круглой, голова и руки опущены (рис. 3, а). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона, «понюхайте пол» (рис. 3, б).

Слегка приподнимитесь, в этот момент выдохните.

Старайтесь выполнять упражнение без усилий, не напрягайте поясницу.

#### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

*Будьте осторожны и ни в коем случае низко не наклоняйтесь, не опускайте кисти рук ниже, чем до колен, если вы страдаете такими заболеваниями, как: залеченная травма позвоночника; смещения межпозвоноковых дисков или позвоночные грыжи; остеохондроз или радикулит; повышенное внутричерепное или внутриглазное давление; камни в печени, почках и мочевом пузыре; близорукость более 5 диоптрий.*

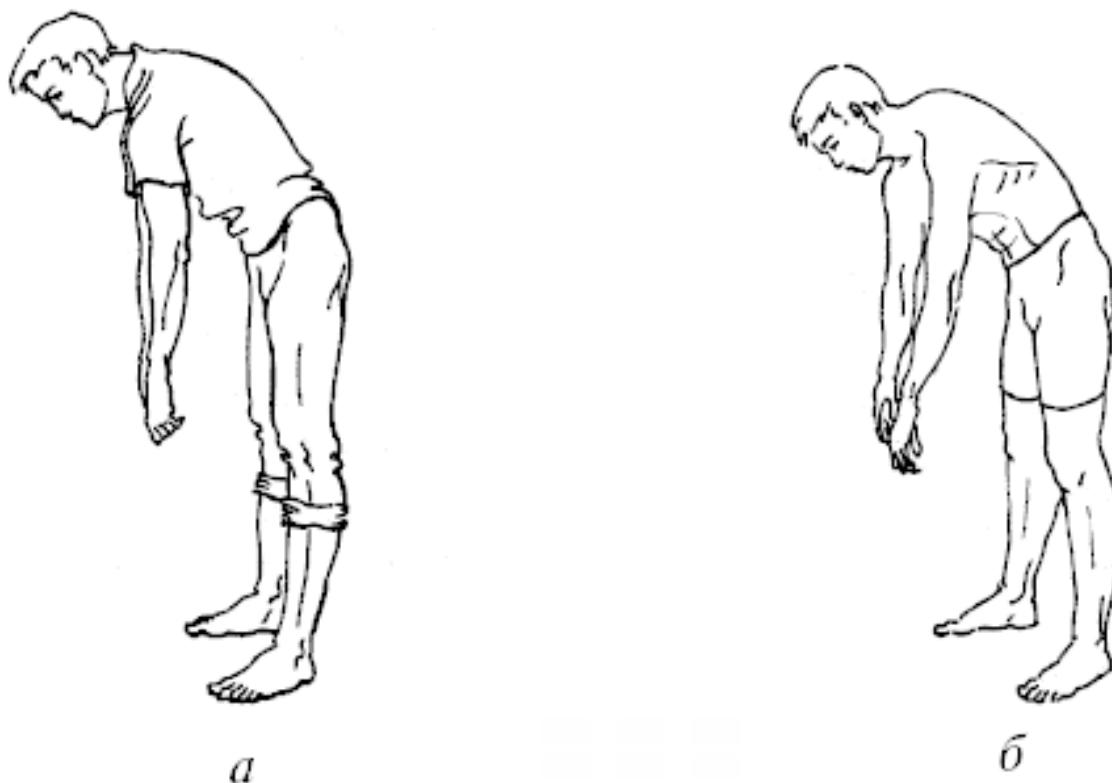


Рис. 3

### Упражнение «Кошка»

**И. п.:** встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища.

В этом положении делаются пружинистые приседания с одновременным поворотом туловища то вправо, то влево. Кисти рук при этом поднимаются на уровень пояса. При поворотах вправо и влево происходит шумный, сильный вдох с легким, словно сбрасывающим движением рук (рис. 4).

Не уводите кисти далеко от пояса, голову поворачивайте вместе с туловищем, сгибайтесь и выпрямляйте колени, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, не сутультесь.

У вас должно получаться следующее. Поворот вправо, легкое приседание, сбрасывающее движение руками – вдох. Во время выпрямления – выдох. Поворот влево, легкое приседание, сбрасывающее движение руками – вдох.



*Рис. 4*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.