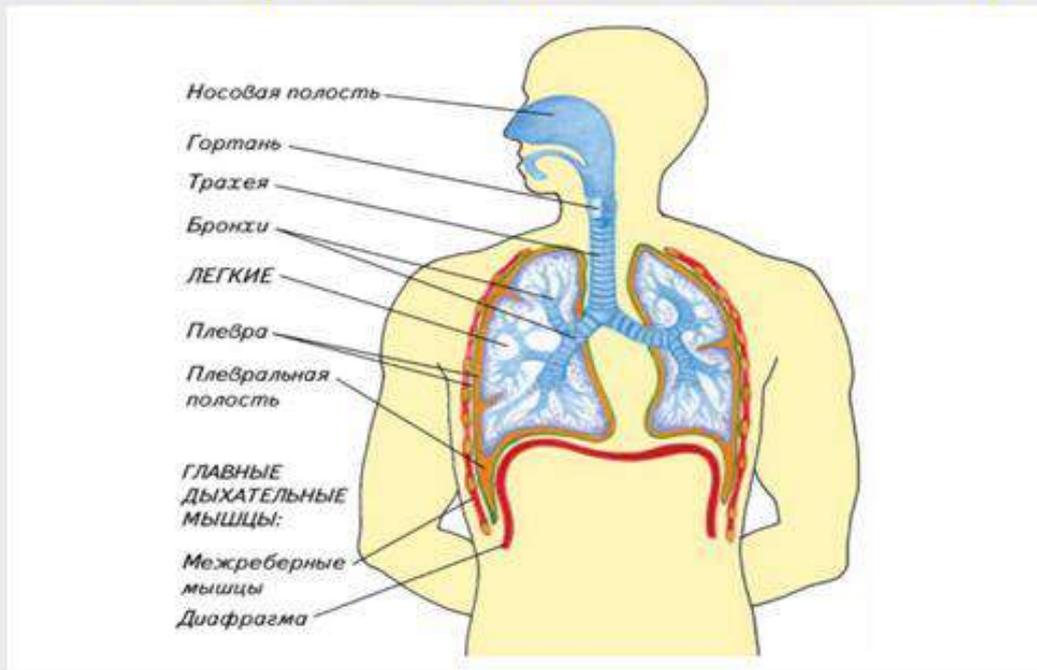
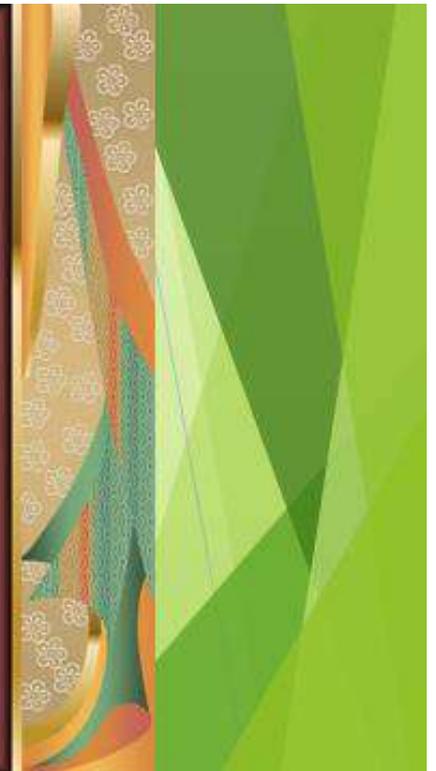


Схема строения дыхательных путей.



Основные и вспомогательные дыхательные мышцы

- К основным относят диафрагму и межреберные мышцы, обеспечивающие вентиляцию легких в физиологических условиях.
- К вспомогательным относятся мышцы шеи, часть мышц верхнего плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, принимающие участие в форсированном вдохе или выдохе в обстоятельствах, затрудняющих вентиляцию легких.



Дыхательная гимнастика

В мире существует множество дыхательных техник и методик. Все они на первый взгляд очень разные, но тем не менее в них есть одна общая черта. Все они заставляют человека акцентировать внимание на своей внутренней среде и своём организме.

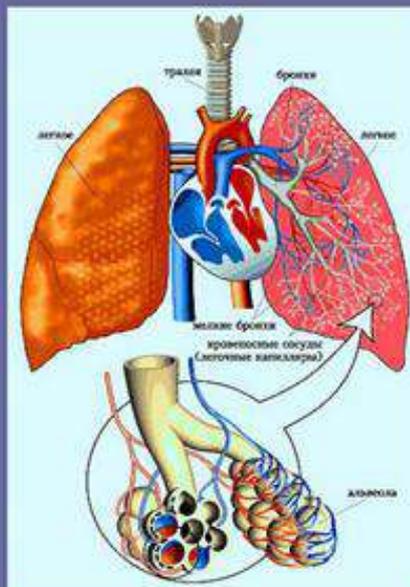
Контролировать своё дыхание:

- Углублять
- Делать поверхностным и т.д.

Дыхание – это обмен газов между клетками и окружающей средой. Процесс дыхания состоит из 4-х этапов:

- 1) обмен газов между воздушной средой и легкими;
- 2) обмен газов между легкими и кровью;
- 3) транспорт газов кровью;
- 4) газообмен в тканях.

Система органов дыхания выполняет лишь первую часть газообмена. Остальное выполняет система органов кровообращения. Между дыхательной и кровеносной системами существует глубокая взаимосвязь.



Дыхательная и нервная системы

Дыхательная система принимает участие в обеспечении организма кислородом, выводит из организма углекислый газ.

Важным показателем функции дыхательной системы является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличиваются размер грудной клетки, её подвижность, возрастает ЖЕЛ.

Нервная система регулирует, объединяет, согласовывает деятельность всех систем организма. Любое нарушение связи между нервной системой и органами приводит к болезни.

Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется физическими упражнениями и спортом, что поможет улучшить состояние нервной системы, оздоровить работу всех органов и систем.



Эти техники берут своё начало из Пранаямы (дыхательной гимнастики йогов).

Мы остановимся на нескольких методах дыхательной гимнастики:

- Бубновского С.М.
- Бутейко К.П.
- Стрельниковой А.Н.
- Норбекова С.М.

Курение

Курение – привычная система действия, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу никотину, содержащемуся в табаке. Курение становится потребностью, подчиняет себе образ жизни, быт, интересы человека. В табачном дыме содержится оксид углерода, синильная кислота, аммиак и другие вредные вещества. Во время курения происходит сухая перегонка табака, образуя смолы и деготь.

Вредное влияние курения на органы дыхания, связано с прямым раздражающим действием веществ табачного дыма на слизистую оболочку дыхательных путей, с ухудшением насыщения крови кислородом, с канцерогенным действием веществ.

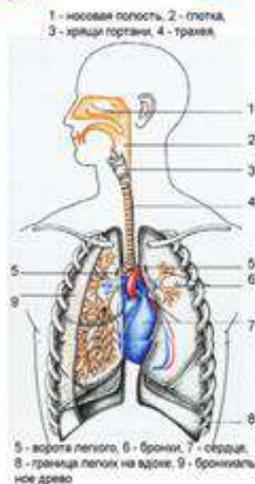
Голосовые связки находятся в состоянии хронического воспаления (отсюда типичное для курящих людей огрубление и осиплость голоса).



Дыхательная гимнастика.

Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.



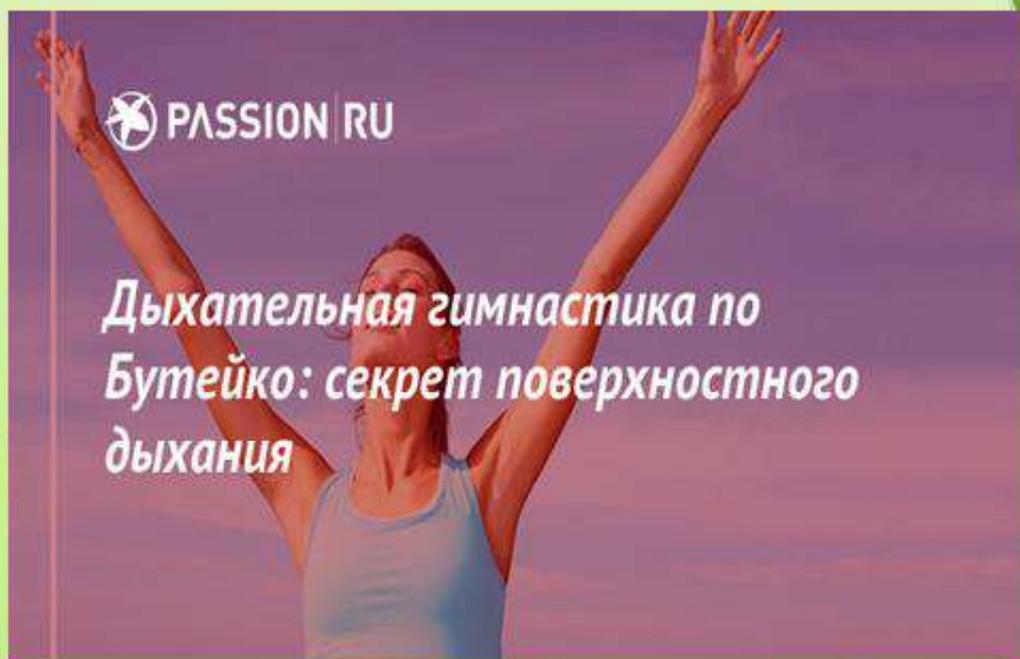
Кроме различных дыхательных упражнений существуют специальные дыхательные тренажеры.

Например, тренажер Фролова и Самоздрав.

Я остановлюсь на Самоздраве, поскольку сам им пользуюсь. Устройство тренажера простое. Состоит из дыхательной трубки и емкости, где выдыхаемый воздух смешивается с атмосферным. Эта смесь насыщена углекислым газом. В емкости можно регулировать поступление атмосферного воздуха, тем самым увеличивая или уменьшая насыщенность углекислого газа (действие CO₂ на организм было описано выше). Тем самым мы приучаем организм к новому составу воздуха.

Рекомендуется дышать Самоздравом 2 раза в день по 20-30 мин. и постепенно увеличивать нагрузку. Через 2-3 месяца мы получаем положительный эффект.

Дыхательная гимнастика по методу М.С. Бубновского



Метод Бубновского С.М.

Дыхание по методу Бубновского С.М. рекомендован при физических нагрузках, чтобы снизить внутригрудное и внутричерепное давление. На нагрузку всегда должен идти выдох. Выдох должен сопровождать втягиванием живота, так мы подключаем диафрагму к акту дыхания. Рот должен быть немного приоткрыт, как – будто мы руки греем на морозе, подставляя их ко рту. Выдох длиннее, чем вдох, мысленно выдыхаем в ноги и при выдохе добавляем звук «ХАааааа».

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- *Динамические дыхательные упражнения не только улучшают работу дыхательной системы, но и способствуют оздоровлению всего организма.*



Дыхательная гимнастика по Норбекову С.М



По Норбекову дыхательная гимнастика используется инструкторами для пациентов, имеющих проблемы с бронхо - лёгочными заболеваниями. Норбеков использует древние оздоровительные практики, которые передавались от учителя к ученику многие сотни лет. *При обычном дыхании мы используем лёгкие на 15-20%.*

Чтобы включить все лёгкие, надо начать с осанки «Поза победителя» - прямая спина, расправленная грудь, на лице улыбка. Создаётся позитивный настрой, образ здоровых лёгких. Вдох глубокий, всей грудью и полный выдох. Все мысли и внимание направлены на зону лёгких. При визуализации на определённом органе, улучшаются обменные процессы, происходит прилив крови, мы чувствуем тепло и лёгкую пульсацию. Активизируется иммунная система, нервная, эндокринная. Уменьшаются застойные процессы в лёгких.

Упражнение длится 5-7 мин.

Делаем людей
здоровыми



 **САМОЗДРАВ**
ДИХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР



Дыхательная гимнастика.



Цель дыхательных упражнений.

Учить детей :

- прислушиваться к своему дыханию.
- расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- укреплять мышцы органов брюшной полости.
- укреплять межрёберные мышцы.
- укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.
- закреплять навыки диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания).
- развивать силу, плавность, длительность выдоха.



Метод Стрельниковой более известен и более популярен среди пациентов.

Парадоксальное дыхание изначально было придумано для тренировки лёгких у оперных певцов.

Суть метода заключается в том, что мышцы грудного отдела (межрёберные, лестничные) активно включаются в акт дыхания. Это достигается с помощью различных поз (поза собаки, кошки). При этом лёгкие испытывают нагрузку, давление (человек при вдохе обхватывает себя руками). В зоне грудной клетки увеличивается прилив крови, ускоряется обмен веществ. Мышцы грудной клетки укрепляются, растягиваются, становятся более сильными. Дыхательный объём лёгких увеличивается.



Дыхательные упражнения

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Цель дыхательной гимнастики:

развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание



Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Укрепляет сосуды на ногах
- Улучшает звучание голоса



Метод Бутейко называют ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания).

Начиная дышать поверхностно, мы приучаем свои лёгкие к новому составу воздуха с повышенным содержанием углекислого газа.

Углекислый газ – это естественный вазодилататор (расширитель сосудов).

Сосуды расширяются, АД нормализуется, уходят бронхиальные спазмы, лучше отходит мокрота из бронхов (снимаются астматические приступы без приёма бронхолитиков).

Сам Бутейко называл бронхиальную астму не болезнью, защитой организма от глубокого дыхания. Стоит убрать это глубокое дыхание и организм сам открывает бронхи.

Каждый человек может сам проверить глубокое у него дыхание или нет.

Для этого существует КП (контрольная пауза). В состоянии покоя после выдоха надо остановить дыхание и засечь время. Держать паузу до первого желания вдохнуть. Как правило у обычного человека КП 15-20 сек. Чтобы получить норму, нужно иметь КП 40-50 сек.

Нельзя путать КП с МП (максимальная пауза), когда мы силой воли держим паузу 1 мин. и более. Пациент после правильных тренировок с инструктором получает КП 40 сек. В последствии он самостоятельно может снимать приступы БА; нормализовать АД, сон; организм начинает очищаться от шлаков (лекарств, токсинов и т.д.).

Дыхательную гимнастику надо проводить 2-3 р/д по 20 мин.

Бутейко говорил: «Три фактора способствуют глубокому дыханию – перегревание, переедание, малоподвижный образ жизни».



Над чем работаем, то и развиваем – так говорили древние!

Успехов вам!