

«ПРОСТАЯ СЛОЖНАЯ ЙОГА»

Йога – одно из древнейших учений, вобравшее в себя представления о мире и о человеке, накопленные народами Индостана с древнейших времен. Йога включает в себя 18 разделов.

Все они нацелены на духовное совершенствование, но лишь хатха-йога затрагивает физическую сторону жизни человека. Она объясняет, как поддерживать организм в здоровом состоянии и восстанавливаться после болезни. Кроме того, хатха-йога учит, как с помощью волевых усилий и физических упражнений улучшить функции отдельных органов и систем тела, чтобы замедлить старение.

Основные положения хатха-йоги связаны с дыханием, питанием, гигиеной тела, контролем за работой организма, выполнением асан (йоговских упражнений). В хатха-йоге изложена наиболее полная система дыхательных упражнений, включающая и полное (глубокое) дыхание, и очищающее, и голосовое, и дыхание с задержками на входе и выходе.

Такой комплекс защищает организм от простудных заболеваний, быстрой утомляемости и улучшает самочувствие.

Полное дыхание.

При этом типе дыхания делают очень глубокие вдохи и выдохи. Таким образом, обеспечивается максимальный газообмен в организме. Одновременно происходит массаж внутренних органов с помощью участвующих в дыхании мышц. Благодаря этому, сердце, кишечник, почки и мочевой пузырь работают активно.

Сразу после выдоха усилием диафрагмы и мышц живота выпячивают живот, насколько возможно, и начинают вдох. Затем, не втягивая живот, усилием межреберных мышц раздвигают нижние ребра, потом средние, верхние, вплоть до ключичных (поднимая ключицы).

Сделан полный вдох, легкие заполнились воздухом. Все легочные клетки (альвеолы) включились в газообмен, и кислород сквозь их тончайшие стенки поступает в кровь. Чтобы сделать выдох, постепенно сверху вниз расслабляют грудную клетку, втягивают живот. Для оптимального газообмена выдох должен длиться дольше, чем вдох. Упражнение можно выполнять стоя, сидя, лёжа или даже при ходьбе. Вдох и выдох происходят непрерывно и плавно, без толчков.

Дышать нужно только через нос. Тогда воздух очищается и согревается, одновременно воздействуя на нервные окончания носоглотки, анализирующие качество поступающего воздуха. При этом слизистая носоглотки выполняет очень полезную работу – она обезвреживает болезнетворные бактерии. Поэтому те, кто дышит носом, болеют реже.

Пока вы не выбрали удобный для себя ритм, можно дышать так: вдох – 4 сек (или 4 биения пульса), выдох – 8 сек. При ходьбе удобно отсчитывать ритм вдоха и выдоха шагами. Внимание лучше всего сосредоточить на солнечном сплетении или

сердце. Не следует думать, что именно так, раздувая до предела грудь и выдыхая до самого конца, надо дышать целый день. Это один из приемов дыхания, помогающий сохранить здоровье и бодрость. Попробовать дышать так вначале по 5-10 мин в день, используют такой способ дыхания, если чувствуется, что можно простудиться.

Полное дыхание – не только очень эффективная профилактика простудных и легочных заболеваний, оно также нормализует сердечную деятельность и благоприятно воздействует на нервную систему.

Два других типа дыхания – очищающее и голосовое – помогают успокоиться, избавиться от одышки после бега и тяжелых физических нагрузок. Они хорошо очищают бронхи.

Очищающее дыхание.

Сделав медленный полный вдох, надо задержать дыхание и потом очень короткими и сильными толчками полностью выдохнуть воздух через сложенные трубочкой губы, не надувая при этом щеки. Снова медленный вдох, задержка – и выдох резкими толчками. Ритмично повторяются такие вдохи и выдохи несколько раз.

Голосовое дыхание.

Сделав полный вдох, задерживают дыхание. Затем резко выдыхают воздух два-три раза и заканчивают упражнение очищающим дыханием.

Голосовое дыхание очищает дыхательные пути и тренирует голосовые связки, придает силу и певучесть голосу.

(по материалам

журнала «Будь здоров!»)