**Гимнастика дыхательная**

Юрий Новиков

Насколько я знаю, дыхательная гимнастика или просто дыхательные упражнения выполняются во всех видах физкультуры и спорта. Но существуют и специальные дыхательные гимнастики: и как самостоятельные виды лечебной физкультуры, и как специальные разделы разных оздоровительных практик. Йоги, например. В одной газете даже как-то писали: "как учит йога, без дыхания наступает смерть". Дыхание, конечно же, процесс очень важный. Но почти все живое на земле дышать научила не йога. Это как в одной из миниатюр А. Райкин говорил: "партия учит нас, что газы при нагревании расширяются". Ну, да бог с ними: с партией и йогой. С природой-то как? С физиологией дыхания? Я имею в виду сам процесс. Они что, после йоги появились? А как вообще живут и дышат те, кто о йоге и слыхом не слыхал? Может сам автор статьи чего надышался? А надышаться сейчас можно о-го-го как. По той же йоге, по Бутейко, по Стрельниковой, по Грофу. А пацаны по методу Клей-Момент дышат. Кто-то вообще дышит через кожу, через жабры и даже через пятку и пупком.

А вот йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а если кто дышит через рот, то есть долен носом. Это они так шутят, наверно. Ведь сами же говорят, что жесткую пищу нужно пить, а жидкость - жевать. И сами же иногда пьют носом. Но как им жевать то? Восток - дело тонкое! А еще на востоке часто для сравнения делают ссылки на братьев наших меньших. Они, мол, к природе ближе, поэтому и делать нужно так, как они делают. Но очень многие животные дышат через рот!

В целом дыхательная гимнастика - дело очень хорошее и почти всем нужное. Но средство это очень специфическое и рискованное. Я не буду описывать все возможные процессы, которые происходят и могут произойти. Тут, как и везде - норма нужна. И здравый смысл.

В обычных условиях организм человека сам регулирует все процессы, которые обеспечивают его жизнедеятельность. Так уж природа сделала. Поэтому для каждого отдельно взятого организма нет правильного или неправильного дыхания. Каждый человек дышит не так как хочет не потому, что это правильно или неправильно, а так, как нужно его организму, так, как его организму выгоднее обеспечить свое существование. Может быть, и неправильно дышать через рот, но как быть, если у вас насморк? Или плывешь с аквалангом? Каждый дышит так, как нужно его организму в зависимости от состояния этого организма. Здоровый на все 100% и дышит правильно на все 100%. И когда спит, и когда пашет. И тогда, когда дыхание само собой замирает или очень характерным способом учащается. Но астматик, не вылечив своей основной болячки, "правильно" дышать не может. Беременные женщины "правильно" дышать тоже не могут. Они дышат так, как нужно их организму. Во время гимнастики - дело другое. Но опять же разные гимнастики предполагают разные методы дыхания, которые иногда дают сходные, но чаще совершенно противоположные результаты. Да и методики у них такие совершенно разные. Чисто теоретически правильный выбор дыхательной гимнастики, а их много, может помочь в решении разных проблем. Самый элементарный пример - стабилизация психо-эмоционального состояния.

Я, например, часто использую элементы дыхательной гимнастики Стрельниковой или парадоксальной, как ее еще называют, а также варианты восточных дыхательных гимнастик. Но я знаю, зачем и как это делать: что для активации, что для успокоения.

Сейчас дыхательные упражнения сплошь и рядом применяют на занятиях разными видами восточных гимнастик и боевых искусств. Но гораздо чаще в лечебных учреждениях как элемент лечебной физкультуры. Особенно для лежачих больных. Только в больницах дыхательную гимнастику проводят специалисты, знающие зачем, что, как и сколько делать каждому больному и по строгой рекомендации врача. А дыхательные упражнения на занятиях и единоборствами, и гимнастикой вообще, и дыхательной в частности предлагают, как правило, "специалисты", которые могут знать то, как нужно дышать по какой-то методике, которую они предлагают, а не то, как это должен делать каждый конкретный занимающийся и должен ли вообще. Пользы от такой гимнастики может быть меньше, чем вреда.

Специальной дыхательной гимнастикой обычно хотят заниматься люди, у которых проблемы со здоровьем. И не только физическим. Если проблемы с головой, то тут дыши не дыши... Хотя, говорят, что кому-то помогает, особенно если проблемы душевные. Психо-эмоциональные проблемы с помощью дыхательных гимнастик решать гораздо легче, чем другие, но... Их же можно и заработать. Проблема все та же. До начала занятий нужно как следует определить, что нужно именно вам и что может предложить специалист, к которому вы обращаетесь.

В заключение информация для общего развития:

- Дыхание - процесс многоуровневый. Обычно же, говоря о дыхании, его тренировке или проблемах, имеют в виду только внешнее проявление. На самом деле то, как мы дышим, зависит от процессов, которые происходят глубоко в организме на молекулярном уровне в клетках, а не только от того, заложен у нас нос или лифт не работает.

- Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности. Поэтому лучшая дыхательная гимнастика - это аэробика. Но не подвально-танцевальная, а на природе, на свежем воздухе. Это полезно взрослым и детям, больным и здоровым. А если к такой аэробике еще и специальные дыхательные упражнения подключить, и стретчинг, и атлетику...

- Дыхательных гимнастик, а вернее методик дыхательной гимнастики очень много. Не хватайтесь за первую попавшуюся, или модную, а узнайте у того, кто вам ее предлагает, какие еще методики он знает, чем они отличаются от других и почему именно вам предлагает то, что предлагает. В конце концов "откачивание" утопленников и принудительная вентиляция легких в состоянии клинической смерти, это тоже дыхательные гимнастики, хотя и пассивные.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>