

Игорь Исаев

**ПАРАДОКСАЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

*«Можно дышать со стыдом и стеснением.
А можно дышать с любовью, и это путь в беско-
нечность»*

Джалаладдин Руми

УДК 615.825

ББК 53.54

И83

Исаев, Игорь.

И83 Парадоксальное дыхание для начинающих / И. Исаев. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 288 с. — (Народная книга здоровья).

ISBN 978-5-17-096806-0.

Данная книга сосредоточена только на одном, хотя и узком, но предельно важном аспекте жизненных процессов человека — это дыхание. Автор занимается дыхательными техниками регулярно более 20 лет.

Игорь Исаев создал собственную методику, более 10 лет опробировал и испытывал ее на себе и с определенного момента начал включать в состав своих тренингов.

Это очень мощные и предельно эффективные техники. Физическим итогом применения таких техник является высокая мобилизация всего объема легких во всех их отделах, а также значительное увеличение капиллярного кровотока во всем теле, что ведет к значительному укреплению потенциала здоровья.

Гимнастика способствует восстановлению репродуктивной функции у мужчин и женщин, являясь эффективным средством борьбы с бесплодием.

Поможет избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос.

Ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии.

УДК 615.825

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-096806-0.

© Исаев И.

© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

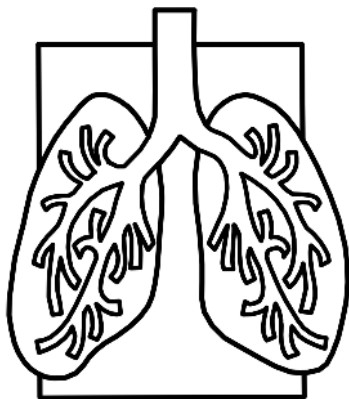
Дыхание свободы, вздох облегчения, испустить дух, вдохнуть жизнь... Как много говорят о жизненном состоянии человека эти поэтические метафоры связанные со словом дыхание. Единый семантический корень слов *душа* — *дышать* — *дыхание* практически во всех языках — не случайное явление. Слова «дыхание» и «дух» — синоним жизни, однокоренные в подавляющем большинстве мировых языков и наречий. Эта повсеместно наблюдаемая этимологическая связь между дыханием и жизнью не является случайной. И действительно, дыхание является, пожалуй, важнейшей и ведущей жизненной функцией практически всех живых организмов, в том числе и человека. «*Dum spiro, spero*» — «Пока дышу — надеюсь» — писал сосланный из имперской столицы на пустынные черноморские берега нынешней Румынии древнеримский поэт Овидий. Если без пищи сухопутные млекопитающие могут прожить достаточно долго — 30 и более дней, без воды 2—3 дня, то без кислорода необратимые изменения в клетках

мозга наступают уже через 5 — 7 минут. У многих живых организмов интенсивный газообмен может происходить не только через легкие. Например, выведение углекислого газа у лягушки осуществляется преимущественно через кожу — примерно 85 %, то есть значительно больше чем через легкие. У человека на долю кожного дыхания приходится 1,9 % поступившего кислорода и 2,7 % выделившейся углекислоты.

Мудрецы и философы, религиозные аскеты и создатели метафизических практик, целители древности и античные зачинатели основ современной медицины всегда искали в дыхании ключи к овладению потаенными механизмами обретения совершенного здоровья, запредельного долголетия и мистических совершенств.

Великая индусская наука мистического самосовершенствования человека — йога уже в свой древнейший ведийский период активно разрабатывала различные дыхательные техники, которые должны были наделить использующего их адепта нечеловеческим могуществом, открыть врата к физическому бессмертию и запредельному совершенству. Вот как поэтично говорит об этом древнейшая Брихадараньяка упанишада, записанная в Индии где-то на самой заре первого тысячелетия до нашей эры: *«Откуда солнце поднимается и куда оно заходит, что боги делают великим законом, лишь оно есть сегодня и оно будет завтра. Пусть*

поэтому человек исполняет лишь один обряд. Пусть он вдыхает и выдыхает желая: «Да не овладеет мной зло смерти!» (I;1;5;23). А вот как воспевают великие жизненные силы дыхания Каушитакки упанишада: «Я дыхание, почитай меня как познающего Бога, жизнь и бессмертие. Жизнь — дыхание, дыхание — поистине, жизнь. Ибо дыханием достигает человек бессмертия в этом мире. Тот, кто почитает меня как жизнь, как бессмертие, достигает полного срока жизни в этом мире и бессмертия, неразрушимости в мире небесном»(3;2). Йогические дыхательные техники отличаются большим разнообразием режимов длительности составляющих элементов и скорости чередования цикла «вдох — выдох» и задержек между ними, как и других тонких особенностей тончайших аспектов дыхания. Дыхательные техники йоги вынесены в специальный и обособленный раздел большого методологического дерева



науки йоги, который называется пранаяма. Но в первом приближении можно сказать, что в йоге существует две основные группы дыхательных техник — гипервентиляционная, где дыхание интенсифицируется, убыстряется по сравнению с состоянием покоя, и гиповентиляционная, когда дыхательный процесс значительно замедляется по сравнению с обычным, — последняя считается главной.

Китайские даосы разрабатывая свои технологии достижения могущества и бессмертия путем овладения всеми тончайшими жизненными функциями организма не менее чем индусские йоги уделяли внимание освоению дыхательных техник. В основополагающем тексте китайского даосизма — знаменитом трактате «Дао дэ цзин» легендарного мудреца Лао Цзы (6 век до н.э.) в пятой строфе говорится так: *«Пространство между небом и землей подобно кузнечным мехам, и чем больше в нем движение воздуха, тем больше выходит результатов»*. Исходя из основополагающей концепции подобия мироздания — макрокосма и человека — микрокосма последователи внутренней даосской алхимии имитировали внутри своих тел движения кузнечных мехов, разжигая топки метафизических тигельных котлов, раздувая дыхательными техниками «кипение жизни» в глубинных объемах туловища. Вот какие

рекомендации даны в трудах Сымы Чень-чжана патриарха даосской школы Маошань, жившего в 7 веке нашей эры: *«Те, кто проглатывают дыхание, должны следовать за ним мысленно, когда оно входит во внутренние органы так, чтобы они все были пропитаны соответствующим видом дыхания. Так оно может циркулировать по всему телу и исцелять все болезни».*

Античная натурфилософская традиция, представленная самыми блистательными философскими именами тоже с большим вниманием относилась к теме жизненного дыхания человека, да и всех живых существ. Еще знаменитый древнегреческий мыслитель Платон в своих работах отмечал пользу от задержки дыхания при некоторых заболеваниях. Легендарные врачи той эпохи — Гиппократ, Асклепиад, Геродикос, Гален, Цельс и др. широко рекомендовали для восстановления здоровья и просветления ума на ряду с телесными упражнениями, массажем и водными процедурами также и дыхательные техники.

Дыхательные техники весьма активно использовались и в православном мистицизме — исихазме и в мистическом направлении ислама — суфизме. Но в отличие от индийской йоги и китайского даосизма эти духовные течения совершенно не ставили перед собой целей даже минимального оздоровления физического тела, а преследовали

за счет применения дыхательных техник чисто и исключительно религиозные и созерцательные цели.

В новое время в Европе по мере развития медицинской науки снова возродился интерес к овладению правильными режимами функционирования дыхательной системы человека. В конце XIX века немец Лео Кофлер разрабатывает свою дыхательную систему, известную как система трехфазного дыхания и пропагандирует ее через свои «Школы правильного дыхания». Сам Лео Кофлер был певцом, но вынужден был уйти со сцены из-за туберкулеза. Это — то и заставило его искать способ выздороветь и вернуться на сцену, что он с успехом и сделал благодаря своей дыхательной гимнастике. Огромное количество последователей Кофлера, дыша по правилу «трехфазного дыхания» вдох — выдох — пауза, излечивалось от многих легочных заболеваний, в том числе и от такого смертельного в то время заболевания, как чахотка. Ученики Кофлера разнесли его систему трехфазного дыхания по всему свету. В начале XX века большой популярностью пользовалась оздоровительная система И.Мюллера. Она включала в себя и многочисленные дыхательные упражнения. Первая брошюра Мюллера вышла в 1904 году и в дальнейшем такие его многочисленные тоненькие книжечки с названиями «Новейшая гигиена здоровья и красоты: Гигиенические советы. Иллюстрированный

сборник новейших гигиенических упражнений с 26 рисунками» или «Моя система для дам», либо «Моя система дыхательных упражнений. Пять минут в день» расходились огромными тиражами во многих странах мира. Для дыхательных упражнений Мюллера характерно глубокое и ритмичное дыхание без каких-либо пауз, и он постоянно призывает не задерживать дыхания и не делать коротких вдохов и выдохов. При этом нужно делать различные физические движения типа наклонов туловища для усиления эффекта практик. Дыхание при быстром темпе упражнений частично совпадает с движениями, а частично осуществляется «наоборот» в затрудняющей движение противофазе. Именно такой разнообразный набор тренирующих движений и делал гимнастики Мюллера весьма эффективными и дающими заметный оздоровительный эффект. В 30-е года эта система была весьма популярной и в нашей стране. Кроме дыхательной системы Мюллера в СССР в первой половине 20-го века также была распространены дыхательные упражнения Лобановой, которая прежде обучалась по системе Кофлера, а затем модернизировала его принцип трехфазного дыхания. Ольга Лобанова в 20-е годы преподавала курс дыхания в Институте ритмики и театре им. Евгения Вахтангова. Еще в ряде театров она занималась постановкой голоса актеров, много выступала в печати. В 1923 году вышла ее книга

«Правильное дыхание, речь и пение». Основные принципы гимнастики Лобановой — паузы на вдохе и, особенно на выдохе и поверхностное дыхание (выдох “не до дна”). Направление О. Лобановой продолжила Е. Попова, преподаватель курса фортепьяно в Московском хореографическом училище. Зная, как снимает утомление система упражнений Лобановой, Елена Яковлевна начала учить своих учеников также и трехфазному дыханию. Через некоторое время Министерство культуры СССР ввело в учебный план хореографических училищ специальный предмет дыхательную гимнастику по методу Лобановой — Поповой. Эту работу в 50 — 60 годах продолжили и развили ее ученики М. Шапкин и Е. Лукьянова. Но в последние десятилетия об этой гимнастике что-то особо не слышно. Видимо по законам диалектики она уступила место новым именам и более свежим вариантам дыхательных техник.

В 70–80-е годы в ведущих газетах нашей страны замелькали сообщения, и даже большие статьи о парадоксальной гимнастике А. Н. Стрельниковой. В молодости А. Н. Стрельникова была певицей, потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок, стала преподавать пение и осуществлять постановку голоса в ряде московских театров. Беспокойство за своих учеников привело ее к разработке своего комплекса дыхательных упражнений, помогающих восстановить голос.



А. Н. Стрельниковой выдано авторское свидетельство на “способ лечения болезней, связанных с потерей голоса”. Случайно Стрельникова обнаружила у своей дыхательной гимнастики дополнительные лечебные свойства. Отправная идея этой гимнастики: человек в жизни часто работает “затаив дыхание”. Такое дыхание в медицине называют поверхностным. Главное — правильная организация вдоха и выдоха. Стрельникова рекомендует для этого быстрый вдох носом каждую секунду в сопровождении упражнений. Вдох активный, напряженный, короткий,

обязательно шумный и обязательно через нос, “яростное нюханье воздуха”. Выдох незаметный, о нем не надо думать, он происходит сам собой (иногда пишут — выдох через рот).

В XX веке во многих странах мира большой популярностью пользовались самые различные способы ограничения дыхания. Американцы предлагали своим пациентам дышать в бумажный пакет. Заклеивали рот пластырем, заставляя тем самым своих пациентов дышать только носом, особенно во сне. Одновременно предлагались различные приборы, ограничивающие глубину дыхания и изменяющие газовый состав дыхательной смеси по сравнению с обычным воздухом. В нашей стране, например, известны камера Стрелкова или аппарат Фролова и т.д.

В 50–60-х годы прошлого века врач К. Бутейко, автор изобретения “Способ волевой ликвидации глубокого дыхания или способ ВЛГД”, продолжил линию дыхательных гимнастик направленных на волевое уменьшение глубины дыхания. Но в отличие от предшественников он подвел под свои упражнения весьма разработанную научную базу из сведений, накопленных к тому времени биологической и медицинской наукой. В общем — то, по методике и принципам дыхательные гимнастики Стрельниковой и Бутейко, да и многие иные — ближайшие “родственники”.

Если коротко анализировать все дыхательные гимнастики, возникшие за последние сто лет, то все они действуют на весьма близких принципах. Методики Кофлера и Лобановой основаны на задержках дыхания и его поверхностных способах его осуществления. Система Мюллера — на затруднениях дыхания за счет параллельных физических упражнений. Гимнастики Стрельниковой — это затруднения дыхания и поверхностное дыхание. У Бутейко — тоже очень близкие методики. Оказывается, все рассмотренные нами дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются:

- искусственные затруднения дыхания;
- искусственные задержки дыхания;
- искусственные замедления дыхания;
- искусственное поверхностное дыхание.

Все эти элементы дыхательных гимнастик можно объединить одним общим названием — «обеднение» дыхания. Противоположные по стилям дыхательные гимнастики всегда основаны на активизации, форсировании дыхания, они включают в себя более глубокое и частое дыхание, они рассчитаны на достижение иных результатов и речь о них пойдет в другой части книги.

Теперь, после краткого ознакомления с историей развития и использования дыхательных

ВВЕДЕНИЕ

техник в разных культурах и в разные эпохи, самое время внимательно ознакомиться с устройством дыхательного механизма человеческого тела, чтобы понять, как он устроен и в каких потенциально возможных режимах и с каким результатом он может действовать.

* * *



**ФИЗИОЛОГИЯ
ДЫХАНИЯ**