

## БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ДОКТОРОВ

Филипп Гладких, учитель московской гимназии № 1527

**М**ы стали мало двигаться, значительно уменьшили физические нагрузки, и это явилось причиной многих болезней.

А тут ещё сложная экологическая ситуация — вредные вещества в наш организм попадают из воздуха, воды, из почвы, с пищей. Тяжёлые металлы — железо, свинец, медь, цинк, радионуклеиды накапливаются в мышцах тканей, стронций-90 — в костях. Йод-131 оседает в щитовидной железе и вызывает зобную болезнь.

Можно ли уменьшить вредное воздействие на наш организм экологической загрязнённости биосферы? Ответ однозначный: можно и нужно. Используя возможности нашего организма, проводя его очистку с помощью специальных гимнастических дыхательных упражнений, мы можем оздоровить его, а для этого необходимо, чтобы в клетках тканей организма между кислородом и углекислым газом был строго определённый баланс.

Чем мы дышим? Общее давление газов у нас в организме, как и в природе, составляет 760 мм ртутного столба (или 100%), а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600

(78%), кислорода — 159 (21%), аргона 1%, углекислого газа — 0,01–0,3%.

В клетках тканей, в крови для нормальной жизнедеятельности должен быть строго определённый баланс: кислорода около 2%, углекислого газа около 7%. Кислород, являясь окислителем, сжигает органические вещества — белки, жиры, углеводы с образованием углекислоты. Но кислород как более стойкое (агрессивное) вещество, если его больше 2%, выдавливает (вымывает) углекислоту из крови и сдавливает (сжимает) кровеносные сосуды, вызывая спазм, тем самым к клеткам тканей поступает меньше того же кислорода, в них идёт неполное сгорание, уменьшается выделение углекислого газа.

Уменьшение углекислоты в клетках тканей, в крови до 3% может привести к тяжёлым последствиям за счёт спазма кровяных сосудов. Углекислый газ — «субстрат» жизни, он расширяет кровеносные сосуды, регулирует обмен веществ в организме, улучшает проницаемость клеточных мембран, за счёт чего улучшаются процессы дыхания, кровообращения. И самое главное — усиливается работа выделительных органов: печени, почек, толстой кишки и тем самым ускоряется удаление вредных веществ из организма: тяжёлых металлов, радионуклеидов, химических соединений и др.

В космической медицине для оценки степени индивидуальной чувствительности к снижению углекислоты в крови практикуется проба с гипервентиляцией. Если здорового человека заставить глубоко и часто дышать одну минуту, то у него в лучшем случае потемнеет в глазах и закружится голова, а в худшем — возникает обморок, потеря сознания за счёт спазма сосудов. Когда больным с бронхиальной астмой рекомендуется дышать кислородом, их состояние не улучшается, а ухудшается. При нехватке кислорода, так называемой гипоксии, человек начинает непроизвольно глубоко дышать, а это приводит к вымыванию углекислоты из организма.

Казалось бы, чем больше кислорода в артериальной крови, тем лучше, но не тут-то было. Кислород вымывает углекислоту, сужает сосуды, нарушает баланс газов. Сохранение баланса лечит многие болезни — астму, гипертонию, ишемию.

Для поддержания баланса газов в организме необходимо регулярно выполнять комплекс специально разработанных дыхательных гимнастических упражнений, сущность которых сводится к следующему: не допустить при дыхании избытка кислорода (свыше 2%), уменьшить глубину дыхания.

Для этого необходимо делать короткий отрывистый с ускорением к концу упражнения вдох-«шмыг». Всё внимание уделять резкому вдоху-«шмыгу» и не думать о выдохе. Он получится самопроизвольно.

Частоту вдоха подобрать такой (не частой), чтобы выдох был свободным. В основе определения темпа и количества вдохов лежит биологический ритм человека. У каждого человека биоритм близок к одной секунде, т.е. один вдох за одну секунду.

Комплекс дыхательных гимнастических упражнений разработан таким образом, чтобы каждый резкий вдох заканчивался таким гимнастическим упражнением, при котором грудная клетка сжималась бы, не допуская глубокого вдоха. А это способствует увеличению углекислоты в крови и клетках тканей, что расширяет кровеносные сосуды, ускоряя кровоток, способствует удалению вредных продуктов из организма.

## КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Резкие движения головы. Повороты вправо, влево

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Резко повернуть голову вправо, в конце резкий вдох-«шмыг». Небольшая пауза. То же самое влево. Нюхаем воздух за спиной. И так упражнение проделать 16–32 раза.

### «Малый маятник»

Исходное положение такое же. На счёт «раз» — подать голову и плечи вперёд, в конце — «шмыг», на счёт «два» — откинуть голову назад — «шмыг». Нюхаем воздух и потолок.

Поворот головы вправо с вытягиванием подбородка, правое ухо выше левого, в конце — «шмыг». То же самое — влево, левое ухо выше правого, в конце резкий вдох-«шмыг».

Упражнения с резкими пружинистыми приседаниями с поворотом верхней части туловища.

### Ходьба на месте

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счёт «раз» — шаг левой, правая рука к плечу, левая назад до отказа — «шмыг». На счёт «два» — шаг правой, левая рука к плечу, правая рука назад до отказа — «шмыг». 16, 32 раза.

Одновременно с резким вдохом-«шмыгом» так же резко присесть на опорной ноге, тем самым мы уменьшаем глубину дыхания и увеличиваем поступление углекислоты в кровь.

### **Ходьба с откидыванием пяток назад**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Резко присесть на правой ноге, правая рука к плечу. Одновременно левую ногу вместе с рукой откинуть назад до отказа, достать ягодицу. В конце упражнения — резкий вдох- «шмыг».

Приседая на левой ноге — повторить упражнение 16–32 раза.

### **«Высокие» колени» — ходьба**

Исходное положение такое же. Резко присесть на правой ноге, бедром левой ноги достать предплечье правой руки. В конце упражнения — «шмыг». Приседая на левой ноге, упражнение повторить 16–32 раза.

### **Приседания без ходьбы**

Исходное положение: пол-оборота вправо, правая нога впереди, руки полусогнуты в локтях. Резко присесть на правую ногу, слегка сжав грудную клетку движением рук вниз. В конце упражнения резкий вдох- «шмыг». И так повторить 16–32 раза (связь с биоритмами).

### **Приседания на левой ноге**

Исходное положение: пол-оборота вправо, левая нога впереди. Упражнение аналогично предыдущему.

### **«Перекаты» тела «Большой маятник»**

Вес тела перекачивается с одной ноги на другую, и обратно.

Исходное положение: правая нога впереди, левая — сзади. Резким движением переносим всю тяжесть тела вперёд на правую ногу. Одновременно приседаем — «шмыг». Левая

нога на носке. Обратным движением переносим всю тяжесть тела на левую ногу. Одновременно приседаем — «шмыг». Руки охватывают шею сзади, грудная клетка сжимается, правая нога на носке.

### **«Перекаты» с левой ноги на правую, и обратно**

Исходное положение: пол-оборота влево, левая нога впереди, правая сзади. Выполняется так же, как упражнение 9.

### **«Кошка»**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам в кулаках. Резким движением повернуть корпус вправо, сделав приседание, выбросить руки вперёд с резким вдохом- «шмыгом», схватить «воробья», «мышь».

Так же резко повернувшись влево, перенести тело на левую ногу и повторить предыдущее упражнение.

### **Упражнения с движением рук «Обнимки»**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вниз, пальцы разжаты. На счёт «раз» — обхватить руками плечи за спиной с приседанием, правая рука вверх, левая под мышкой, подать корпус назад — резкий вдох- «шмыг». Руки в исходном положении. На счёт «два» — поменять руки — правая под мышкой, левая вверх, и повторить упражнение 16–32 раза.

### **«Насос»**

Исходное положение: руки перед грудью, как бы сжав рукоятку насоса, автомобиля. Резко наклониться, выпрямить руки с резким вдохом- «шмыг». Принять исходное положение. Упражнение повторить 16–32 раза.

**«Маятник»**

Упражнение выполняется в комбинации «Насос» — «Обнимки». Предлагаются три варианта, отличающиеся количеством упражнений.

Четыре раза «насос» и четыре «обнимки».

Два раза «насос» и два раза «обнимки».

Один раз «насос» и один раз «обнимки».

В каждом варианте количество упражнений доводить до 16, 32 и более, до 64 раз.

**Упражнения с нагрузкой на корпус и ноги**

Ноги на ширине плеч, руки опущены. На счёт «раз» — резкий поворот влево с обхватом корпуса левой рукой сзади, правой спереди, в конце упражнения резкий вдох-«шмыг» с приседанием. По счёту «два» — упражнение повторить вправо, меняя руки.

Прыжком — ноги в стороны шире плеч, руки на пояс. На счёт «раз» — согнуть правую ногу в коленке, левая — прямая, достать правой рукой носок левой ноги, левая рука вверх. В конце упражнения резкий вдох-«шмыг». В исходное положение — руки на пояс. На счёт «два» — упражнение повторить в правую сторону 16—32 раза.

**Приседание на двух ногах**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт «раз» — глубоко присесть, не отрывая пяток от пола, руки выбросить вперёд — резкий вдох-«шмыг». По счёту «два» — в исходное положение. По счёту «три-четыре» — повторить упражнения и продолжить до 16—32 раз.

**Упражнение тазобедренного пояса**

Исходное положение: ноги шире плеч, руки на поясе. Круговое вращение корпусом и тазом с большой амплитудой. В конце поворота направо — резкий вдох-«шмыг». Упражнение повторить 16 — 32 раза.

Повторить с таким же счётом влево.

*В основе определения темпа и количества «шмыгов» лежит биологический ритм человека. Темп биоритма близок к секунде, а количество движений в биоритме определяется последовательностью чисел: 2, 4, 8, 16, 32, 64... и зависит от состояния здоровья, самочувствия, времени, т. е. от возможности каждого человека.*

*Определить свой биоритм непросто, надо почувствовать, уловить свой темп и произвести коррекцию. Количество движений в упражнениях выбрать в зависимости от ваших возможностей.*

*Эффективность оздоровительных дыхательных гимнастических упражнений в сочетании со здоровым образом жизни доказана на практике учащимися и учителями гимназии №1527.*

*Методика помогла избавиться от многих недугов — головных болей, астмы, сердечно-сосудистых болезней и др. Организм перестал реагировать на неблагоприятные дни недели, повысилась самочувствие, тонус, организм сам себя очищает от вредных веществ.*

Успехов вам и здоровья! **В.Ш**