

ДО ІСТОРІЇ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ДИХАЛЬНИХ ГІМНАСТИК В МЕДИЦИНІ

Ю.М.ПАНИШКО, В.І.ТАЄЦЬКА

Галицький центр ендогенного дихання "Ендоген", М.Львів

З глибини віків до нас дійшло мистецтво керувати своїм диханням для покращення здоров'я. У II ст. до н.е. індійський автор "Йога-сутри Патанджалі" описав пранаяму - систему дихальних вправ йогів. Лише послідовники "Хатха-йоги" додали популярності пранаямі як самостійній дисципліні і як засобу підтримки фізичного та розумового здоров'я.

Пранаяма - це складний акт, при якому людина здійснює вдихи, видихи та зупиняє дихання. На санскриті термін "прана" означає дихання, а також душу. Цей тісний зв'язок дихання та душі привернув увагу стародавніх аріїв, які відмічали, що для продовження життя людина повинна зберігати дихання: дихати повільно і затримувати дихання. Оскільки зупинка дихання співпадала з кінцем життя, був зроблений висновок, що людина не може жити, якщо вона вичерпала призначену їй кількість дихань, таким чином, чим інтенсивніше людина дихає, тим менше вона живе. Тому тренування йогів розраховано на розтягування акту дихання в часі і на пошуки методів контролю за частотою та глибиною дихання.

В даосизмі з метою духовного та фізичного вдосконалення розроблені процедури, складовою частиною яких є дихальні вправи. В трактаті "Баопуцзи" (IY ст. н.е.) наголошується: "Починаючий вдихає через ніс повітря, затримує його, рахує до 120, потім видихає через рот. На наступному етапі рахунок поступово зростає, поки не досягне тисячі, причому практикуючий помітить, що не старіє, а молодіє".

Для дихальних гімнастик стародавньої медицини та бойових мистецтв характерним є визначення дихання як біоенергетичного процесу, який підлягає довільній регуляції через, зміну функції зовнішнього дихання у поєднанні з конкретними фізичними та психічними програмами для досягнення феноменальних станів фізичної та психічної підготовки.

В європейській філософії та медицині проблема дихання отримала динамічний розвиток. Платон, вважаючи душу безсмертною, визначав її як ідею "розлитого дихання". Анаксимен вважав повітря початком: буття. Давньогрецький лікар Діокл висловив думку, що порушення руху "пневми" (повітря) є однією з причин хвороб. К.Гален (130 - 200 р. н.е.) детально описав будову дихальної системи, дихальних м'язів; висловив думку про взаємозв'язок дихання та діяльності мозку, описав зв'язок дихання з роботою серця.

А.Везакій (1543) описав спробу оживлення людини із застосуванням штучного дихання та масажу серця.

Велике значення для розвитку науки про дихання мало відкриття У.Гарвеєм (1628р.) двох систем кровообігу та відкриття капілярів Мальпігі (1661р.).

М.Ломоносов (1748 р.) встановив, що повітря є сумішшю різних газів, один з яких окислює метали. Відкриття кисню належить Дж. Прістлі, який отримав його в 1774 році, та шведському хіміку Шеле, який отримав його в 1771 році, але результати досліджень оприлюднив лише у 1777 році.

В кінці ХУІІІ ст. А.Лавуаз'є встановив елементарну природу кисню та його значення в процесах дихання та горіння. Лехлуа (1812) встановив наявність дихального центру в довгастому мозку.

В Фізіології у другій половині ХУІІІ ст. виникло уявлення про дихання як про хімічний процес окислення.

Великий внесок в розвиток фізіології дихання, зробив І.М.Сеченов (1829-1905 рр.).

У 1863 році після того, як дослідженнями Бойля, Магнуса, Ферне, І.Сеченова було встановлено наявність та визначено зміст кисню та вуглекислого газу в крові. Журдане ввів поняття "аноксемія" (зменшення вмісту кисню в артеріальній крові).

Класичні дослідження П.Бера поклали початок вченню про кисневе голодування. П.Альбицький (1905 р.) запропонував розрізняти види кисневого голодування, а С.Баркрофт (1919) запропонував класифікацію "аноксій" (кисневого голодування).

Велика група вчених за видатні досягнення в галузі фізіології дихання та кровообігу була нагороджена нобелівськими преміями (А.Крог, 1920; О.Мейергоф, А.Хілл, 1922; О.Варбург, 1931; А.Сент-Дйорді, 1937; К.Д.Ф. Хейманс, 1938; Х.А.Кребс, Ф.А.Ліпман, 1953; Х.А.Теорелль, 1955)

Дослідження в галузі анатомії, фізіології, біохімії дихання сприяли появі різних методик корекції порушень функції дихання та газообміну.

У першій половині ХХ століття дихальні вправи використовувалися в лікувальній практиці, а також в професійній підготовці співаків. Найбільш відомою в той час була система трьохфазного дихання Л.Кофлера (Німеччина).

Дослідження тканинного дихання, гіпоксичних станів, метаболізму вуглекислого газу, кислотно-лужного стану крові дозволило розробити різні методи гіпоксичних та гіперкапнічних тренувань.

В кінці ХХ століття практика збагатилася дихальними гімнастиками, розробленими В.Дуримановим, Ю.Булановим, А.Стрельниковою, К.Бутейко, М.Агаджаняном, Ю.Вілунасом, С.Графом, В.Фроловим, А. Ненашевим.

Annotation

In theoretical research the basic historical stages of a germinating of respiratory gymnastics, concepts and main principles of influence on an organism of the person are considered.