

організованого розуміння. Справжній громадянин і син своєї батьківщини виховується саме в здоровій родині.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Catechismus Catholicae Ecclesiae, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1997.
2. Christenson Larry і Nordis, Przyjaźń, miłość, małżeństwo, (пер. I. Dolezal-Nowicka), PAX, Warszawa 1990.

**Ю.М.ПАНИШКО, В.І.КОВЦУН,
Р.С.КОЗІЙ, В.В.ТАРАСОВ**

ДИХАЛЬНІ МЕТОДИКИ ТА ЗДОРОВ'Я (огляд літератури)

Стаття присвячена огляду дихальних методик для оздоровлення людини

Статья посвящена обзору дыхательных методик для оздоровления человека

The Article is devoted to the review of respiratory techniques for improvement of the person.

„Дихання – це життя”. Навряд чи багато людей замислювалося над цією фразою – гаслом. Адже це видається само собою зрозумілим: людина з’являється на світ – робить перший вдих, а потім видих і так продовжується усе життя аж до останнього видиху. Зовнішньо акт дихання виглядає дуже просто: при вдосі – повітря попадає в організм, при видосі – повітря покидає організм.

При вивченні зв’язків дихання з різними життєвими функціями було встановлено, що такі характеристики дихання, як вдих, затримка дихання, видих суттєво впливають на багато функцій людини. Емпірично було встановлено, що за допомогою зміни характеристик дихання можна регулювати різні функції організму.

Наука про дихання – це, насамперед, наука про життя. Разом з фізичними вправами дихання стає основним компонентом багатьох оздоровчих методик. Найбільш детально наука про дихання була розроблена індійськими йогами. Декілька поколінь мудреців всебічно досліджували процес дихання людини, вивчали вплив різних типів дихання на організм людини.

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 енергію, а також душу. Термін „яма” означає напруження, подовження, розширення, збільшення регуляцію, контроль. Таким чином, термін „пранаяма” означає подовження дихання, щоби отримати, накопичити і керувати енергією Космосу. Цей тісний зв’язок енергії 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.

За допомогою вдиху людина отримує „первинну енергію”. При затримці дихання ця енергія засвоюється організмом. При видосі повітря без енергії покидає організм.

Що ж таке прана? Це енергія, якою просякнутий весь Всесвіт. На мові сучасної фізики прана – це енергія вакууму, енергія всіх просторових рівнів, які в нього входять.

Індійські мудреці знали, що всі функції організму представлені 5 видами життєвої енергії (прана-вайю): прана, апана, самана, удана, в’яна. Це все – окремі аспекти єдиної космічної енергії.

Пранаяма включає в себе різні техніки, які змінюють дихальні об’єми, положення діафрагми, тонус дихальних м’язів, роботу серця, тонус різних судин. Дихання складається з довгого, неперервного потоку – вдиха (пурака), видиху (речака), затримки дихання (кумбхака).

Практика Пранаями дозволяє очистити тонкі канали „наді”, що знаходяться в польовій формі життя людини.

Найбільш ґрунтовне дослідження тонких енергетичних каналів знаходимо у сучасного дослідника А.Л.Васильчука (2, 3, 4).

Дихання в Пранаямі відбувається через ніс, за виключенням спеціальних випадків. Йогічні тексти наполягають на виконанні 80 циклів Пранаями 4 рази на добу, що не під силу кожній людині. Але виконання Пранаями 1 раз в день (15 хв.) є необхідною умовою. Пранаяму практикують сидячі на підлозі, коли спина є перпендикулярна підлозі.

Встановлено, що дихання через ліву ніздрю сприяє „охлажденню” мозку, а через праву ніздрю – „розігріванню”. Досвід йогів підказує, що дихання через відповідну ніздрю стимулює відповідну частину тіла. Дихання через ліву ніздрю за даними Свара-йогі є „місячним потоком”, жіночим (Інь), очищуючим, емоційним, що дає мозку енергію. Дихання через праву ніздрю представляє собою „сонячний потік, чоловічий (Ян), що збільшує життєві сили та витривалість. Активізуючи дихання через ліву ніздрю вдень, а через праву ніздрю – вночі, можна збільшити життєву силу та тривалість життя.

Детальний опис технік Пранаями подається в спеціалізованій літературі.

Дихання в китайській методиці цигун

Дихання використовується у всіх відомих методиках накопичення і управління енергією. Термін „цигун” складається з двох слів – „ци” – енергія та „гун” – робота. Цигун можна розуміти як „роботу з енергією”. Найбільш поширені методики – „догляд за життям”. Стан, в якому виконується дихання, називається „стояння стовпом”. Крім цього виконуються вправи дихання під час ходіння, для зменшення ваги тіла, покращення фігури. Найбільш відомими є „дихання жабки”, „Бутон лотосу”, „Жабка, що гоїдається на хвилі”.

В даосизмі з метою духовного та фізичного вдосконалення розроблені процедури, складовою частиною яких є дихальні вправи. В трактаті "Баопу-цзи" (IV ст. н.е.) наголошується: "Початківець 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" [9, 13, 17, 19].

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.

Слід особа наголосити на застосуванні дихальних методик під час молитовної практики. Так в візантійському православ'ї – ісіхазмі – є згадка про зв'язок між молитвою та диханням. В роботі Іоана Лествічника (VII ст.) „Лествица райська” знаходимо слова: „Пам'ять Ісусова хай з'єднається з диханням твоїм і тоді пізнаєш силу мовчання”. Ці слова неодноразово цитувались наступними авторами і стали основою так званого психосоматичного методу молитви Ісусової. Пропонувалася своєрідна техніка: на вдосі „потік молитви”: Господи, Ісусе Христе, Сине Божий...”, спускається в „серце”, а на видосі – „помилуй мене!” розповсюджується по всьому тілу, як Світло.

В мусульманській духовній традиції розвитком різних психофізичних технік займалися послідовники суфізму. Суфійська практика крім споглядання, молитов, багаторазового повторення імен Бога, рецитації канонічних текстів Корану, особливих поз, танців обов'язково включала дихальні вправи (8).

Відкриття в галузі анатомії та фізіології людини сприяли подальшому розумінню процесів дихання.

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

Велике значення для розвитку науки про дихання мало відкриття У.Гарвеєм (1628р.) другого кола кровообігу; відкриття капілярів було зроблено 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 XVIII ст. А.Лавуаз'є встановив елементарну природу кисню та його значення в процесах дихання та горіння. Легалуа (1812) встановив наявність дихального центру в довгастому мозку.

В фізіології у другій половині XVIII ст. виникло уявлення про дихання як про хімічний процес окислення. Великий внесок в розвиток фізіології дихання зробив І.М.Сеченов (1829-1905рр.). У 1863 році після того, як дослідженнями Бойля, Магнуса, Ферне, І.Сеченова було встановлено наявність та визначено вміст кисню та вуглекислого газу в крові, Журдане ввів поняття "аноксемія" (зменшення вмісту кисню в артеріальній крові).

Класичні дослідження П.Бера поклали початок вчення 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.Мейєргроф, 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 [17].

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

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

В 1974 р. вийшла у світ книга Леонарда Орра та Сандри Рей „Возрождение в новом веке”, в якій розповідалося про застосування у психіатрії техніки „відродження” (ребефінг). Ця методика використовувала гіпервентиляцію легень для зміни глибинних структур свідомості.

В 70 роках XX ст. почав серію знаменитих досліджень трансперсональний психолог і психотерапевт Станіслав Гроф. Він створив психотерапевтичну методику – холотропну терапію, використовуючи гіпервентиляцію легень в поєднанні зі спеціальною музикотерапією.

Гіпервентиляція легень викликає вимивання CO_2 з організму і перенасичує організм киснем. Внаслідок цього в організмі розвивається спазм багатьох судин, в тому числі і судин мозку. Функціонування свідомості суттєво змінюється. Зрозуміло, що регулярне застосування такої техніки може дати поштовх для розвитку негативних патофізіологічних зрушень [6].

Загальновідомі дихальні методики

Розробку системи дихальної гімнастики розпочала в 30-40 роки XX ст. О.С.Стрельнікова – під час роботи над методикою відновлення голосу співаків. Першою пацієнткою О.С.Стрельнікової була власна донька О.М.Стрельнікова, яка втратила „співочий голос”. В 1972 р. О.М.Стрельнікова отримала патент на „Спосіб лікування хвороб, пов'язаних з втратою голосу”. Офіційна медицина СРСР роботу О.М.Стрельнікової не визнала. Лише дякуючи її учню, М.М.Щетініну, лікарю, який доніс суть парадоксальної гімнастики своєї вчительки до широких мас народу та в 2000 р. надрукувавши книгу „Дихальна гімнастика Стрельнікової”. Тренування дихальної мускулатури шляхом створення перешкоди входженню повітря за рахунок стискання грудної клітки і зменшення її об'єму різними фізичними вправами – суть парадоксальної системи О.М.Стрельнікової [9, 12, 17, 23].

Вольова ліквідація глибокого дихання за К.П.Бутейко

В 1952 р. К.П.Бутейко висунув ідею про те, що причиною багатьох хвороб цивілізації є альвеолярна гіпервентиляція. Він запропонував у 1962 р. свій метод дихальної гімнастики у вигляді вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД), який був визнаний офіційною медициною СРСР лише в 1983 році [10, 12].

Ю.Г.Відунас в березні 1978 р. відкрив дуже важливий механізм покращення здоров'я – „ридаюче” дихання [5].

Дихальна гімнастика Е.В.Стрельцової

Лікар Е.В.Стрельцова в середині 80 років XX ст. запропонувала методику під назвою „респіраторна гімнастика”. В основу методу Е.В.Стрельцової входить формування навичок повного дихання в поєднанні з гімнастичними вправами загальноукріплюючого характеру [9].

Дихальна гімнастика по методу Б.С.Толкачова

Суть фізичних вправ, які очищують бронхи, полягає в здавлюванні грудної клітки в ділянці нижніх ребер. Тому ці прийоми називаються стисканням.

В 90 роках розповсюдження отримав апарат проф. Р.Б.Стрелкова. Ефект оздоровлення досягається за рахунок дихання повітряною сумішшю з пониженим вмістом O_2 (до 15% – 9%). Вуглекислий газ поглинається спеціальним пристроєм.

В 1989 р. В.Ф.Фролов запропонував для лікування багатьох хвороб – дихальний тренажер, в якому створюються умови гіпоксії та гіперкапнії [9, 20, 21].

Пошуки досконалих методик дихання продовжуються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – Оформл. «Диамант» – СПб: ООО «Диамант», ООО «Золотой век», 1999. – 288 с.
2. Васильчук А. Функціональна анатомія тонкоматеріальних тіл людини. Львів: Каменяр, 2003. – 417 с.
3. Васильчук А. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів: Каменяр, 2003. – 377 с.
4. Васильчук А. Функціональна анатомія чакр. Львів: Каменяр, 2003. – 209 с.
5. Вилунас Ю. Тайны естественной медицины. – СПб: Питер, 2004 – 256 с.
6. Гроф С. Путешествие в поисках себя / Пер. с англ. Н.И.Папуш и М.П.Папуша. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. – 342 с.
7. Дыхание для долголетия и здоровья: Пранаяма в системе йоги / Авториз. пер. с англ. И.П.Казарян, Г.Т.Казарян. – М.: Владос, 1993. – 135 с.
8. Эберт Дитрих. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р.С.Минвалеева / СПб. – 1999. – 160 с.
9. Исаев Игорь. Лучшие дыхательные практики: Секреты живительного ветра. Системы дыхания. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2005. – 224 с.
10. Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств / Сост. М.Н.Тубольцев. – М.: Изотекст, 2000. – 256 с.
11. Казьмин В. Целительная сила дыхательной гимнастики. – М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2007. – 156 с.
12. Каменев Ю.ЯФ. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. Как использовать методики А.Стрельцовой и К.Бутейко для оздоровления. Опыт врача. – СПб: ИД «Весь», 2004. – 128 с.
13. Китайская цигун-терапия / Пер. с англ. – М.: Энергоатомиздат., 1991. – 208 с.
14. Кранц К. Дыхание жизни. Осознанное дыхание – путь к исцелению души / Пер. с нем. О.Ф.Гофман. – СПб: КД «Весь», 2004. – 224 с.
15. Малахов Г.П. Современные дыхательные методики. – Донецк: Сталкер, Генеша, 2006. – 254 с.
16. Миланов А., Борисова І. Вправи йогів / Пер. з болг. – Київ: Здоров'я, 1971. – С. 37-70.
17. Панишко Ю.М., Тасцька В.І. До історії питання застосування різних дихальних гімнастик в медицині / Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. матеріалів, Львів, 2001. – С. 39-40.
18. Степанов А.А. Дыхание по Фролову. – СПб: Питер, 2005. – 160 с.
19. Такаши Накамура. Восточная дыхательная терапия / Пер. с англ. Н.Рубан. – К.: София LTD, 1996. – 288 с.
20. Теория и практика оздоровительного дыхания / Под общ. ред. д.м.н., проф. Цирельникова Н.И. – Новосибирск, 2001. – 176 с.
21. Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия, Новосибирск, 1999. – 224 с.
22. Хван Ю. Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До – СПб: Прайм-Еврознак, 2002. – 160 с.
23. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: ФиС. 1999. – 160 с.
24. Ю-Тайчи. Исцеление праной – СПб: ИК «Невский проспект», 2006. – 128 с.