

дыхание по бутейко методика



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



50



95



161 комментариев

В



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

Давайте попробуем ознакомиться с упражнениями по методу Бутейко, не вникая в дебри медицинских терминов. Попробуем сделать это простыми словами. Как мы знаем, диафрагма - это такая часть тела, которая позволяет человеку дышать неглубоко. И суть метода Бутейко - это просто уменьшение глубины дыхания при помощи расслабления диафрагмы. Согласно методу Бутейко правильное дыхание может осуществляться только через нос. Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем его дыхание более поверхностное, тем он здоровее и выносливее, — считает врач из Новосибирска Константин Бутейко, разработавший уникальный метод лечения целого ряда распространенных заболеваний с помощью поверхностного дыхания. В начале простой тест. Сделайте 30 глубоких вдохов за 30 секунд Вы почувствовали слабость, внезапную потливость, головокружение. Ничего удивительного в этом нет. Бутейко: Чем глубже дыхание, тем ближе смерть. Прежде всего необходимо понять, что такое «нормальное дыхание». Нормального дыхания, говорит Бутейко, «не видно и не слышно». Вдох - медленный, максимально поверхностный, продолжительностью 2-3 секунды; выдох - спокойный, полный, в течение 3-4 секунд; после выдоха обязательно следует дыхательная пауза продолжительностью 3-4 секунды; затем снова вдох и т.д. Частота нормального дыхания - 6-8 вдохов и выдохов в минуту. Как дышать, чтобы стать больным? Открытие Бутейко сделал в 1952 году, что позволило затем работать над созданием метода Константин Павлович Бутейко - автор многих научных работ и изобретений в различных областях медицинской науки и техники. Основная теоретическая концепция метода Бутейко заключается в том, что главной причиной многих болезней является нарушение дыхания, вызывающее хроническую гипервентиляцию. Это нарушение дыхания К.П. Бутейко назвал БОЛЕЗНЬЮ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ. На этом сайте мы постараемся объяснить Вам, КАК на самом деле работает "метод Бутейко", границы его применимости, поясним некоторые "чудеса" и особенности метода, а возможно и бесплатно научим правильно дышать. Ниже Вы можете ознакомиться со статьями из официального медицинского издания. Обратите, пожалуйста, свое внимание на выделенные различными цветами абзацы. К ним мы вернемся на страничке "пограничные условия, и "а был ли заговор врачей ". Что же, отказаться от лекарств? Ни в коем случае! Причиной ряда распространенных болезней цивилизации (бронхо- и сосудисто-спастических, аллергических и др.) является наше глубокое дыхание в повседневной жизни, или, по-научному, хроническая альвеолярная (легочная) гипервентиляция. Всем хорошо знакомые стрессовые ситуации и постоянное напряжение на работе и даже дома вызвали у взрослых и детей неестественную потребность глубоко дышать, не говоря уже о том, что мы почти постоянно дышим ртом, потому что нос просто не работает. К.П. Бутейко научно обосновал все положения своей теории и разработал уникальный в своем роде метод лечения, основанный на постепенной нормализации глубины дыхания пациента и позволяющий в самые короткие сроки, без использования лекарств, стимулировать развитие стойкой ремиссии и выздоровление. С целями определения клинической эффективности метода Бутейко был проведен ряд государственных апробаций ... Когда мне было около 21 года, я начал очень сильно болеть. Когда человек заболел (по крайней мере, если это касается неинфекционных заболеваний и не психических расстройств), у него, по большому счету, два пути. Первый - сложить лапки и снимать симптомы болезни, поглощая тонны производимых нашими официальными медиками таблеток. И второй - сказать себе: "Я! БУДУ!! ЗДОРОВ!!!", и начать искать пути лечения. Людей, идущих по первому пути, пути снятия симптомов - подавляющее большинство.