

ЙОГАТЕРАПИЯ

ДЫХАНИЕ
ПРАНАЯМА

ПРАНА ЯМА

**Прана – это жизненная энергия, жизнь,
дыхание.**

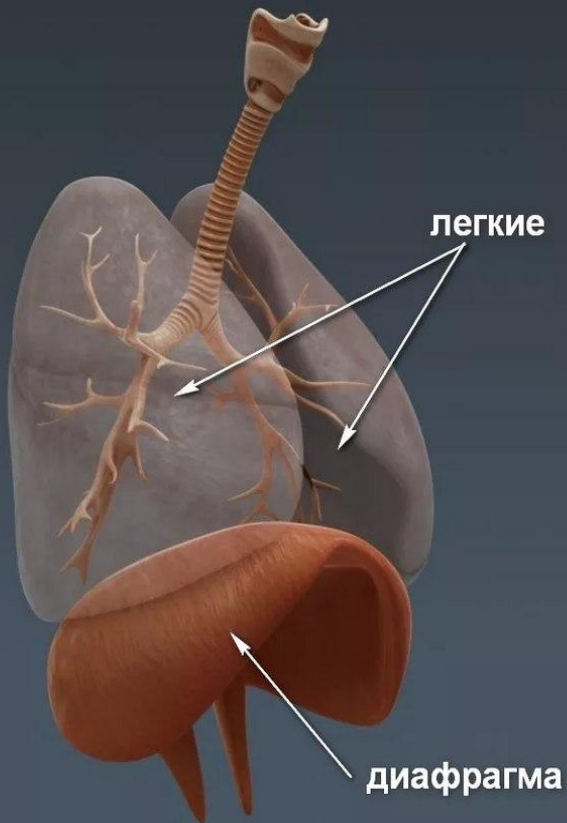
Яма – контроль, управление, остановка

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



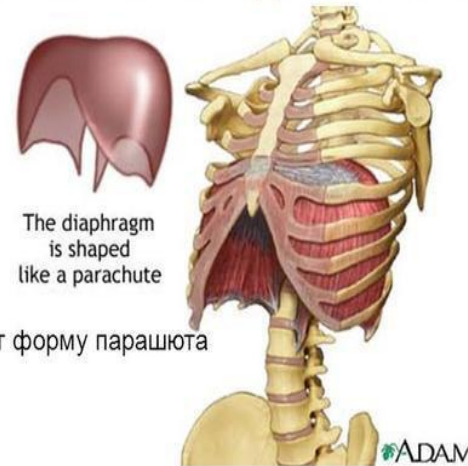
Дыхание — это поглощение кислорода и выведение углекислого газа; это процесс, который обеспечивает жизнью всё живое на Земле. Воздух, словно по трубопроводу, поступает в трахею. Она расположена ниже гортани и переходит в бронхи, которые ведут к лёгким. В лёгких бронхи разветвляются, эти разветвления называются бронхиоли. Бронхиоли снабжают воздухом альвеолы, благодаря чему клетки кислорода поступают в систему кровообращения. При помощи сердца кислород распределяется по всему телу. Через те же альвеолы, углекислый газ выводится наружу.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ



Основные мышцы, обеспечивающие дыхание

- Диафрагма – основа дыхательной системы





ШАТКАРМЫ — ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Перед тем как приступить к Пранаяме, желательно уделить какое-то время выполнению йогических чисток или Шаткарм.

Джала Нети — очищение пазух носа водой



Сутра Нети — очищение носа с помощью нити.

Слишком интенсивное дыхание выводит из организма углекислый газ, недостаток которого вызывает сужение сосудов и плохое кровоснабжение.

Без углекислого газа кислород не может освободиться от связи с гемоглобином и перейти в клетки, что приводит к кислородному голоданию организма даже при высокой концентрации кислорода в крови.

В результате митохондрии не могут производить необходимое количество энергии.

ВО ВРЕМЯ ВДОХА ДИАФРАГМА ОПУСКАЕТСЯ И ДАВЛЕНИЕ В КРУПНЫХ ВЕНОЗНЫХ СОСУДАХ СНИЖАЕТСЯ. В СИЛУ ЭТОГО ВЕНОЗНЫЙ ВОЗВРАТ НА ВДОХЕ УСИЛИВАЕТСЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, КАЖДЫЙ ВДОХ ПОДТЯГИВАЕТ ВЕНОЗНУЮ КРОВЬ К СЕРДЦУ. ЧЕМ БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ И МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ, ТЕМ ЯВНЕЕ ВЫРАЖЕН ЭТОТ ЭФФЕКТ. ПРИ АКТИВНОМ ВЫДОХЕ, КОГДА ЖИВОТ И ДИАФРАГМА ПОДЖИМАЮТСЯ ВВЕРХ, ОКАЗЫВАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ НА ВСЮ БРЮШНУЮ ПОЛОСТЬ, И ВЕНОЗНАЯ КРОВЬ УСТРЕМЛЯЕТСЯ К СЕРДЦУ. УСИЛЕНИЕ ВЕНОЗНОГО ВОЗВРАТА ИМЕЕТ МЕСТО НЕ ТОЛЬКО В ПРОЦЕССЕ ВДОХА ИЛИ ВЫДОХА, НО И СОХРАНЯЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ.

В крови эмбриона содержится кислорода в 4 раза меньше, а углекислого газа в 2 раза больше, чем у взрослого человека. У новорожденного ребенка содержание углекислого газа в крови остается повышенным, тогда как у пожилых людей оно снижается почти в два раза.

Снижение уровня углекислого газа в крови является причиной многих хронических болезней, потери жизненной энергии и старения.

Углекислый газ необходим организму не меньше, чем кислород. Он возбуждает дыхательный центр и успокаивает нервную систему; обеспечивает тонус сосудов, секрецию гормонов и ферментов; участвует в синтезе аминокислот.

Углекислый газ значительно подавляет образование свободных радикалов и способствует образованию «белков от стресса», которые защищают клетки от повреждений свободными радикалами.

ПРИ ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ И УКРОЧЕНИИ ВЫДОХА ПОВЫШАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В КРОВИ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ВКЛЮЧАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ АДАПТАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ:

- увеличение количества эритроцитов и гемоглобина в крови;
- повышение кислородной емкости крови;
- расширение сети капилляров;
- улучшение усвоения кислорода клетками;
- увеличение числа эритроцитов в крови.
- рост количества митохондрий в клетках.

В общем, чем меньше интенсивность дыхания, тем здоровее чело

ТИПЫ ДЫХАНИЯ

- **Брюшное дыхание**-Этот вариант дыхания является оптимальным, так как при наименьших мышечных усилиях в лёгкие попадает максимальное количество воздуха и это количество равномерно распространяется, заполняя даже самые дальние отделы лёгких. Также при таком типе дыхания происходит постоянный массаж органов брюшной полости, что препятствует застойным явлениям в кишечнике.
- **Среднее дыхание**-При данном типе дыхания мышцы совершают более интенсивную работу, чем при брюшном дыхании
- **Верхнее дыхание**-наиболее энергозатратный тип дыхания, при котором мышцы совершают максимально интенсивную работу, при том, что количество поступающего в лёгкие воздуха минимально.
- **Полное йоговское дыхание**-наиболее гармоничный, поскольку сочетает в себе сразу все три типа дыхания и позволяет наполнить лёгкие воздухом по максимуму и, как следствие, обеспечить максимальное снабжение организма кислородом на физическом плане, а на духовно-психическом обеспечить спокойствие ума и более адекватное восприятие реальности.

А ТЕПЕРЬ ПЕРЕИДЕМ К ПРАКТИКЕ ПРАНАЯМ



КАПАЛАБХАТИ (ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕПА)

Эта техника относится к шаткармам — очистительным йоговским практикам. Она очищает носовые пазухи и тонизирует головной мозг.

Правила выполнения пранаямы

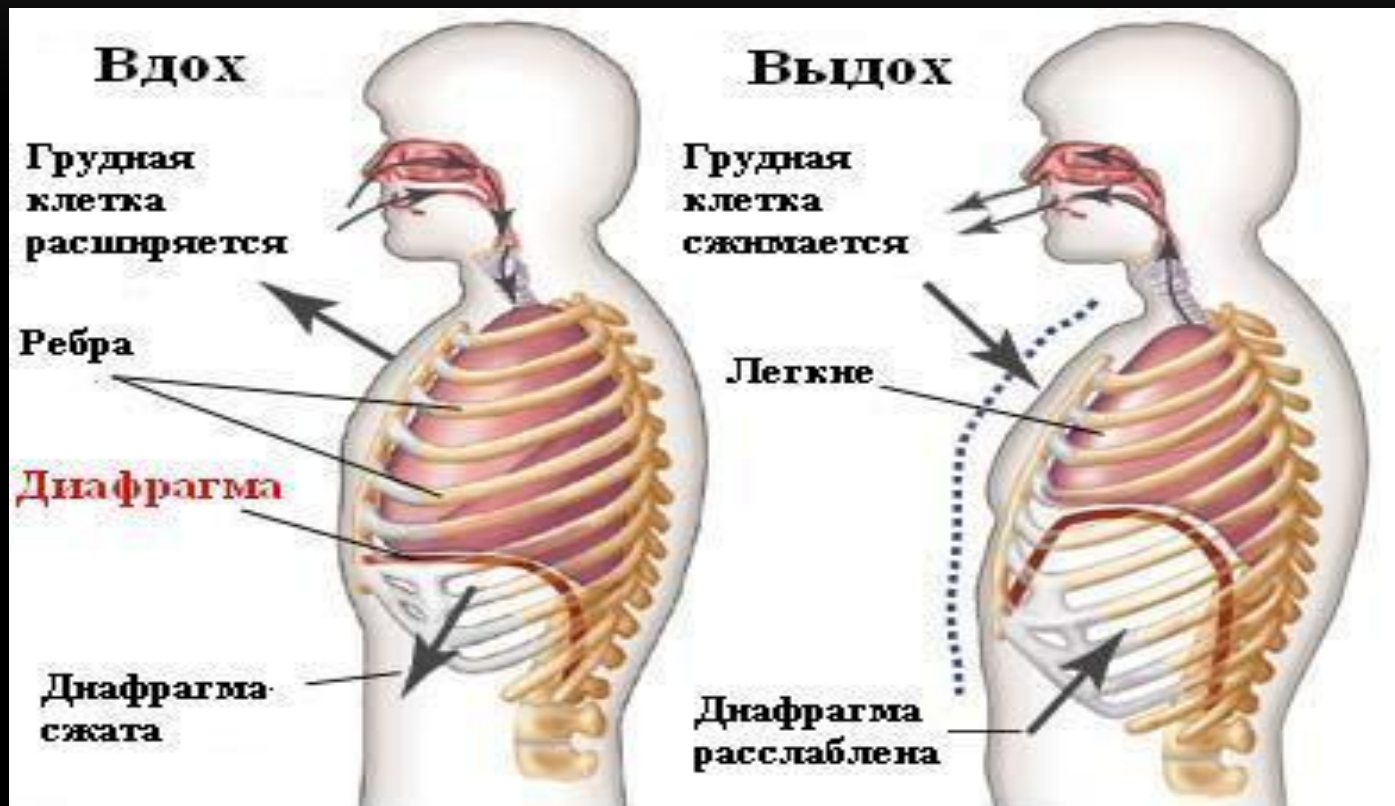
- Практикуйте пранаяму на пустой желудок, не менее чем через 4 часа после приёма пищи.
- Не допускайте напряжения тела и дискомфорта. Поза для занятия должна быть удобной. Голова, шея и грудная клетка должны находиться в одной плоскости. Во время всей практики спина остаётся прямой.
- Задержка дыхания в пранаяме выполняется только на комфортный отрезок времени.

КАПАЛАБХАТИ

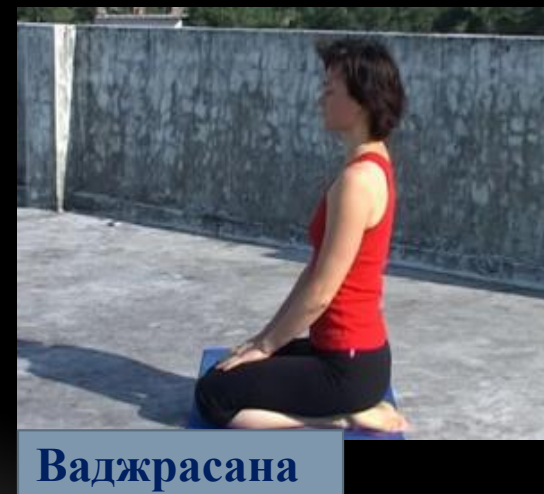
ОЧИСТИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ ОНА СЧИТАЕТСЯ, КОГДА ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЕЗ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ, ПРАНАЯМОЙ, КОГДА ЗАДЕРЖКА ПОСЛЕ НЕЕ ДЕЛАЕТСЯ.

- Делается резкий выдох носом, при этом живот уводится немного вовнутрь
- Думать о вдохе при выполнении Капалабхати не нужно. Внимание надо концентрировать на акцентированном выдохе, после которого просто расслаблять живот

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ КАПАЛАБХАТИ



АСАНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАНАЯМ



ТОЛЬКО ДЛЯ ГРУППЫ ФОКА

ПОСЛЕ ДЫХАНИЯ КАПАЛАБХАТИ
ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ –
КУМБХАКИ

При задержке дыхания используются
Бандхи – энергетические замки.

МУЛА БАНДХА

Корневой замок («мула» — корень, «бандха» — замок) выполняется напряжением мышц около мочеиспускательного канала, промежности у мужчин, у женщин мышц влагалища, как можно ближе к шейке матки, и мышц ануса.

Эти мышцы нужно не только напрягать, но и подтягивать вверх. Надо иметь ввиду, что Мула Бандха меняет обычное движение Апаны.

Апана — это энергия отвечающая за нисходящие потоки в теле. К этим потокам можно отнести процессы выделения и менструацию.

Р.С. Выполнять Пранаяму с задержками дыхания во время критических дней тоже не рекомендуется, так как при задержках дыхания всегда используется Мула Бандха.

УДДИЯНА БАНДХА

С санскрита «уддияна» переводится как ‘лететь’ или ‘подниматься вверх’. «Бандха» — ‘замок’.

Уддияна бандха – это брюшной замок, который выталкивает диафрагму вверх и направляет органы брюшной полости к позвоночнику. Она стимулирует пищеварительный огонь, нормализует секреторную деятельность надпочечников, стимулирует симпатические нервы солнечного сплетения. Уддияна бандха расположена в зоне пупка, в праническом (энергетическом) центре тела человека. Поэтому практика этой бандхи позволяет гармонично распределять жизненную энергию в теле.

P.S. Данную практику не нужно выполнять во время критических дней , беременности, а также лицам страдающим нарушениями сердечной деятельности, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки

ДЖАЛАНДРАХА БАНДХА

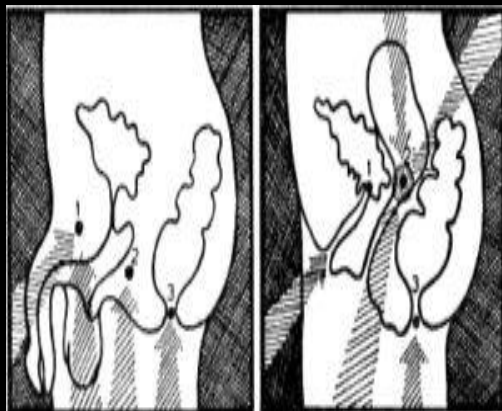
Это верхний, горловой замок («джала» — сеть, решетка). Для его выполнения шея максимально вытягивается вверх, затем голова немного отводится назад, после чего подбородок опускается в подъяремную впадину.

Определить практику можно как замок, находящийся на шее. Именно он способен перекрыть дыхательные пути и стимулировать щитовидную и паращитовидную железу и применяется для лечения заболеваний горла, замедляет старение.

P.S. Не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, высоким внутренне черепным давлением, проблемами с щитовидкой и межпозвоночными грыжами в шейном отделе

МАХА БАНДХИ ИЛИ ВЕЛИКИЙ ЗАМОК

Маха-бандхи является результатом выполнения всех трех замков: джаландхара, уддияна и мула бандх. Она как бы соединяет и связывает тонкое тело путем прохождения энергетического импульса через позвоночный столб.



Самое важное в занятиях йогой - не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов.

Самое важное – это расстелить коврик и начать заниматься

Б. К. С. Айенгар



ЖДУ ВАС НА ПРАКТИКЕ ☺