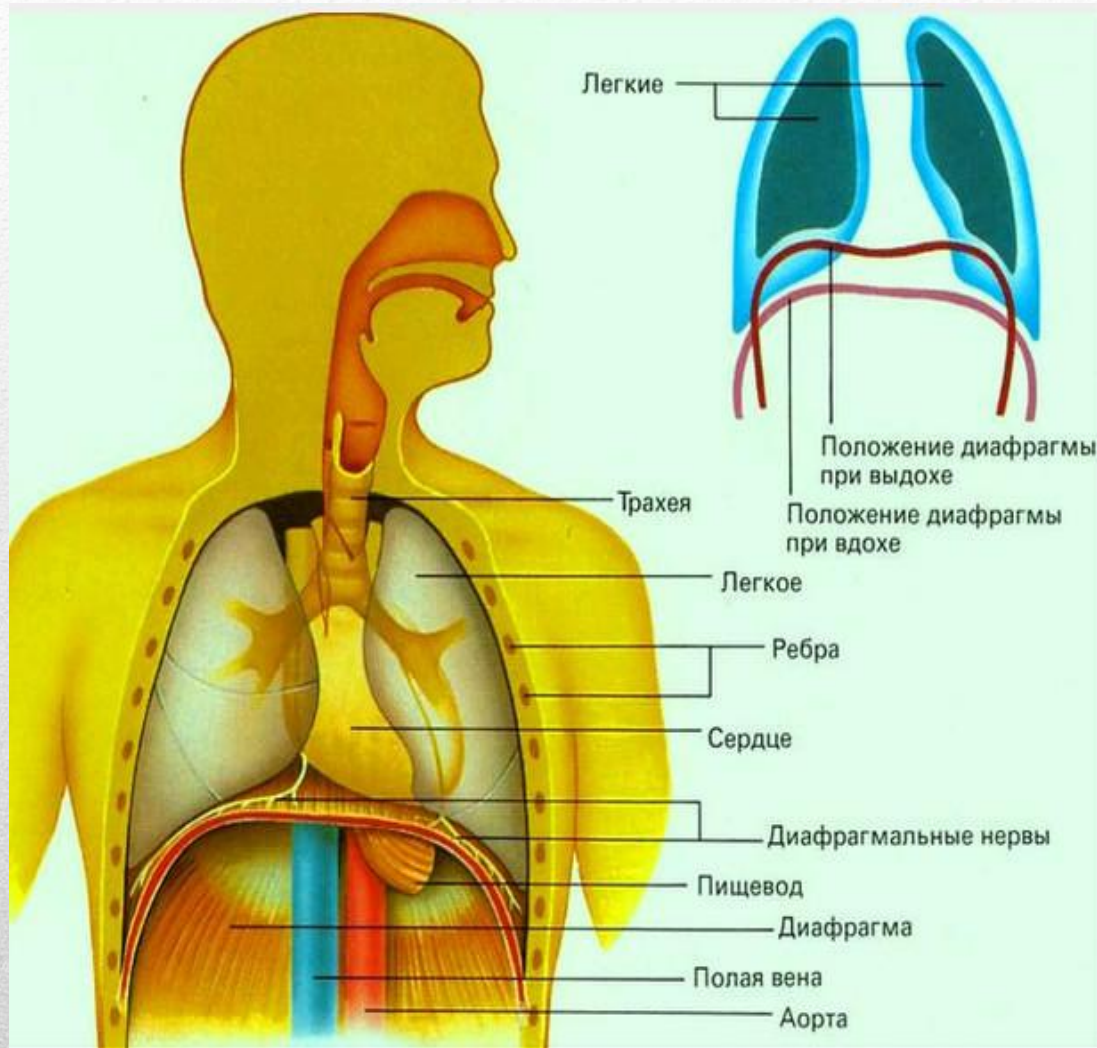


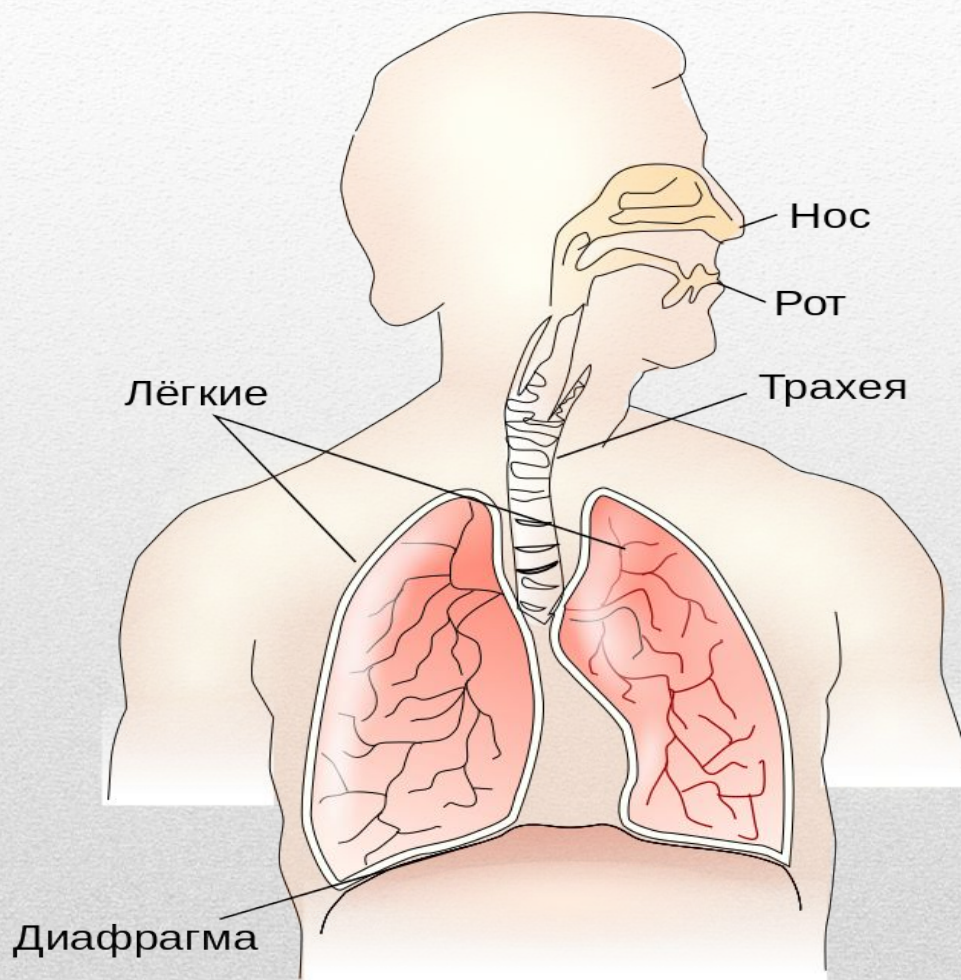
Институт Традиционного Карате

*КОНТРАКЦИОННОЕ
ДИАФРАГМАЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ!*

<http://wtkf-russia.ru>

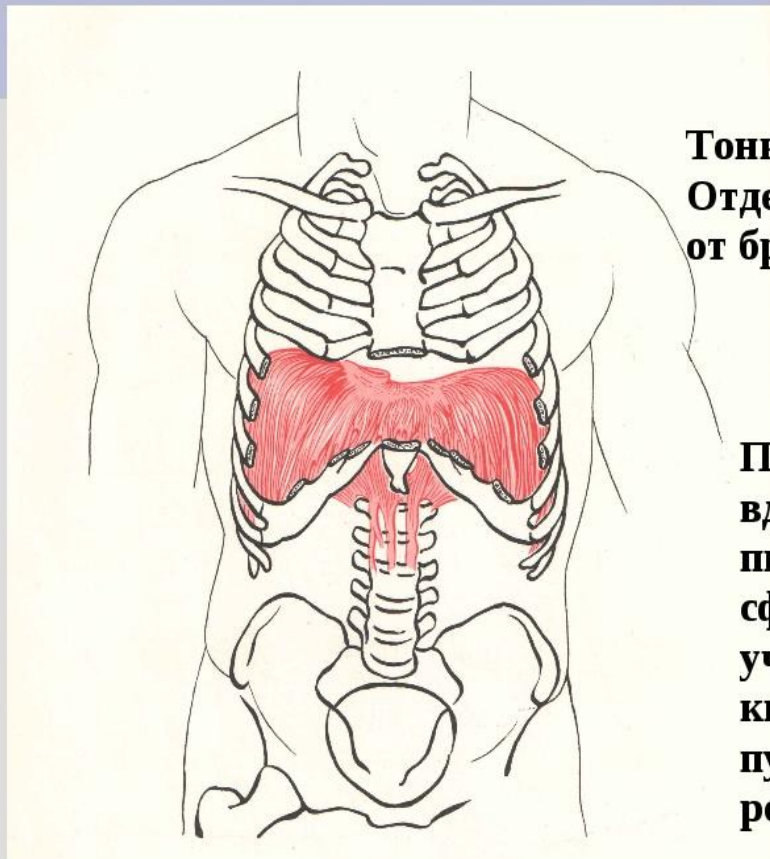


Дыхательная система



Трахея

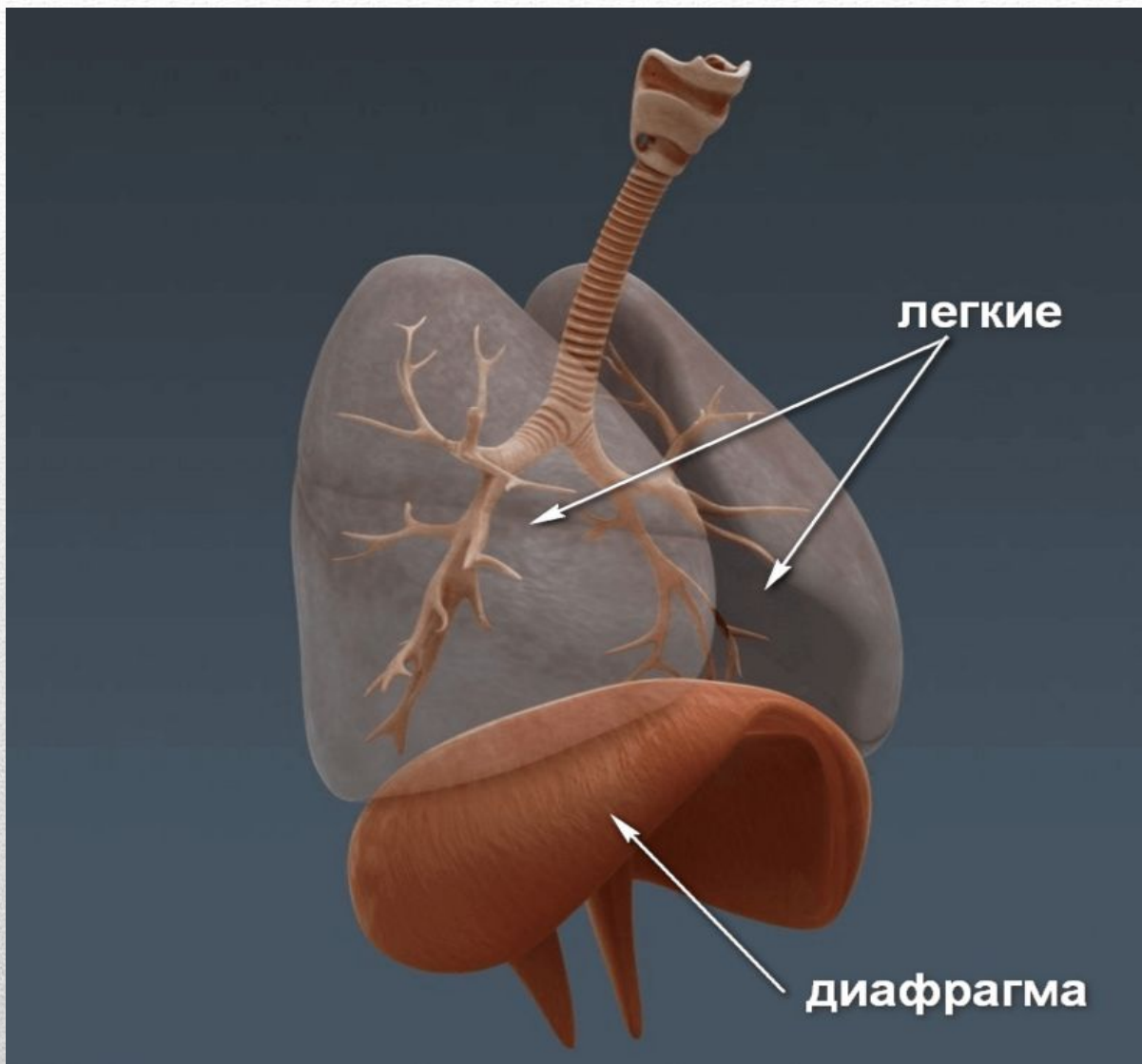
Диафрагма



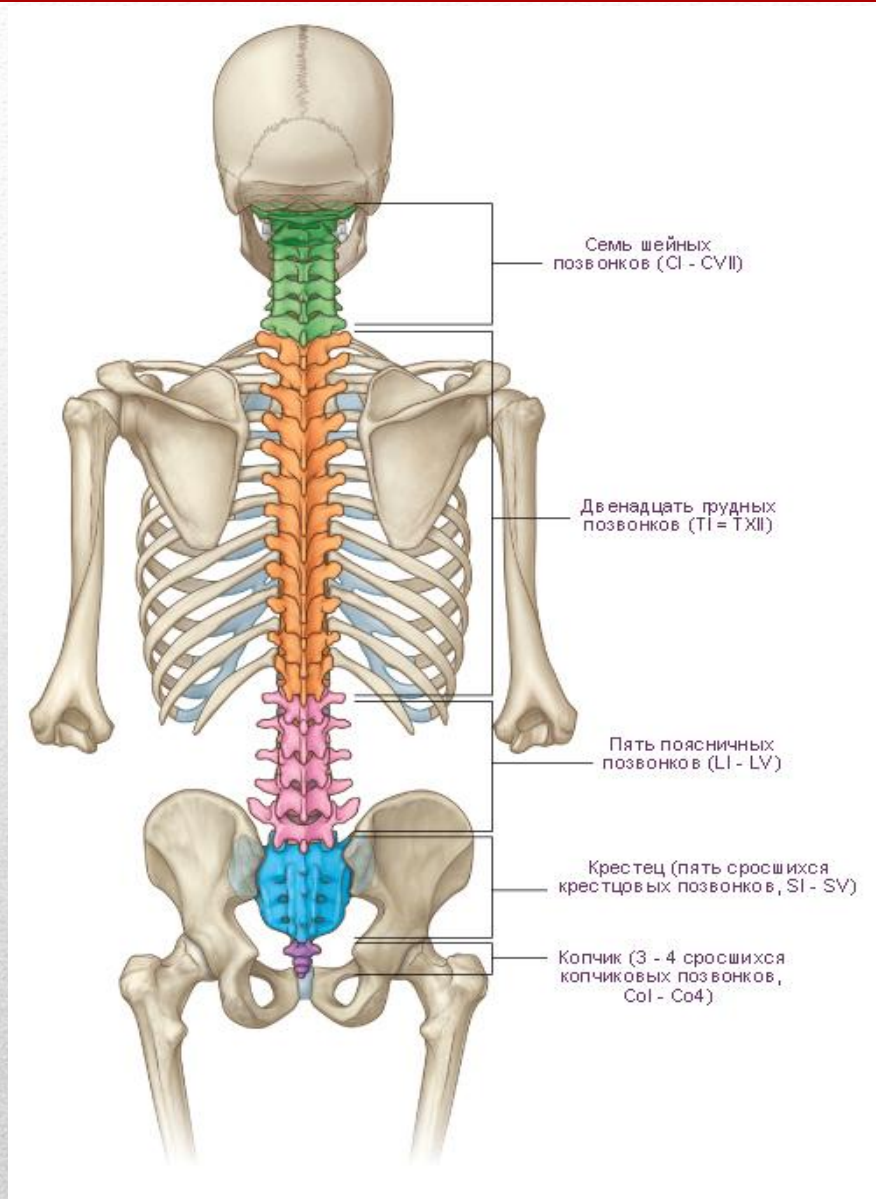
**Тонкая выпуклая мышца,
Отделяющая грудную полость
от брюшной.**

**Прини-
мает участие во
вдохе, суживает просвет
пищевода и играет роль
сфинктера (сжимателя);
участвует в опорожнении
кишечника, мочевого
пузыря, способствует
родовому акту.**

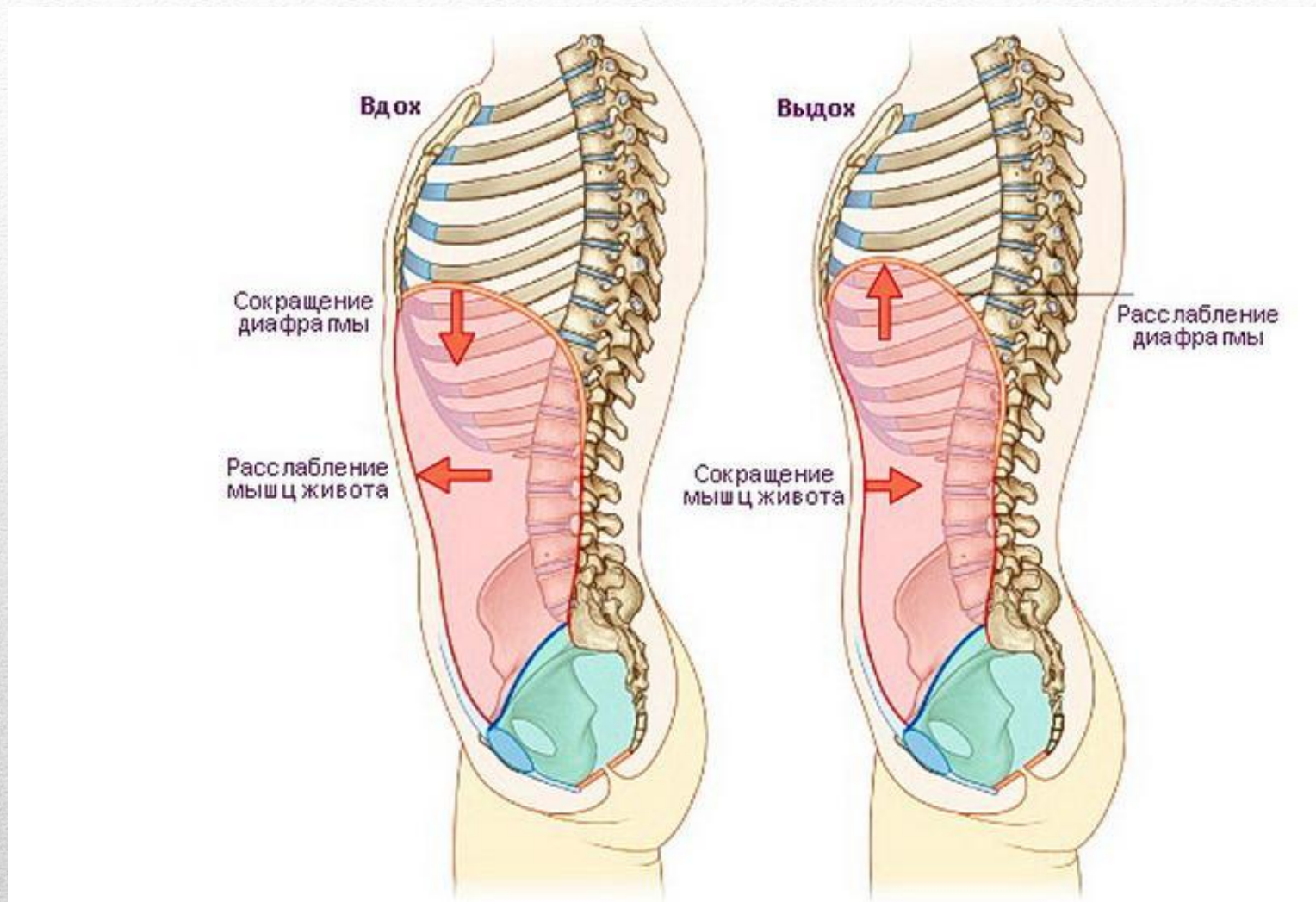
Диафрагма – мышца!



Объемная картинка



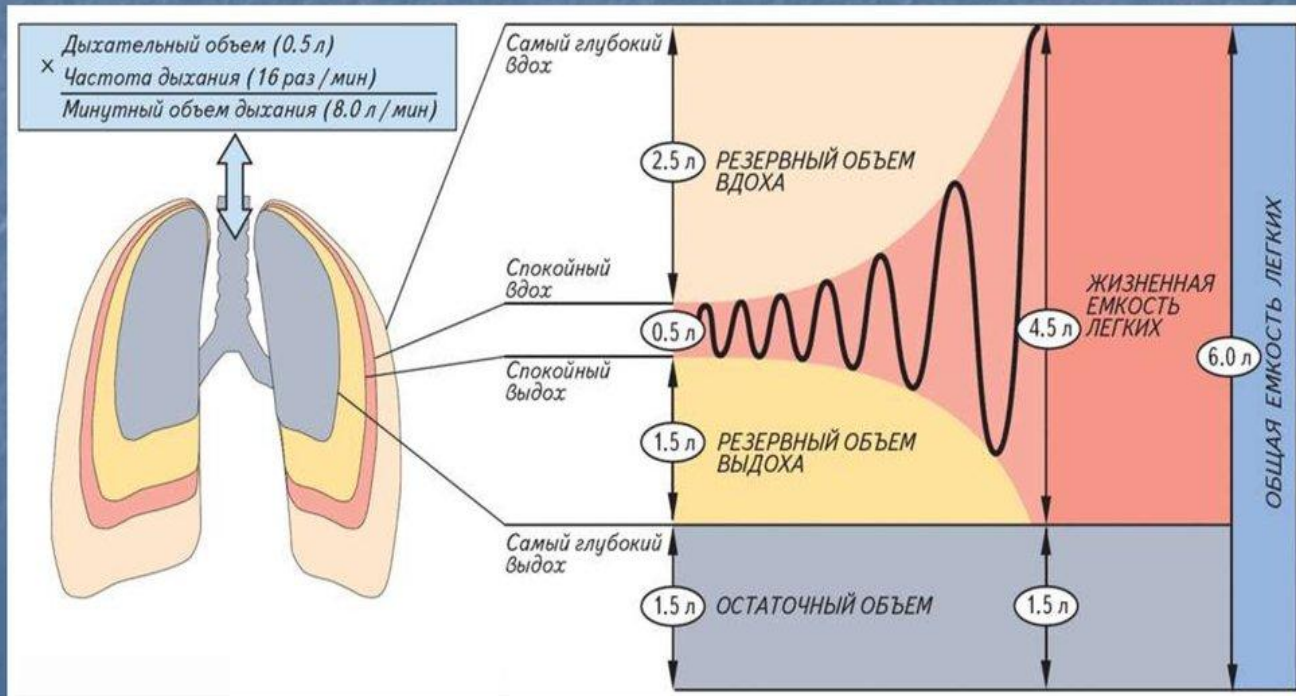
Амортизация дыхательной системы



Практика диафрагмального дыхания

Легочные объемы

- При спокойном дыхании за один вдох в легкие входит 0.3-0.5 л воздуха (дыхательный объем). При самом глубоком дыхании дыхательный объем может достигать 3-5 л (жизненная емкость легких). Но и тогда после выдоха в легких остается более 1 л воздуха (остаточный объем).

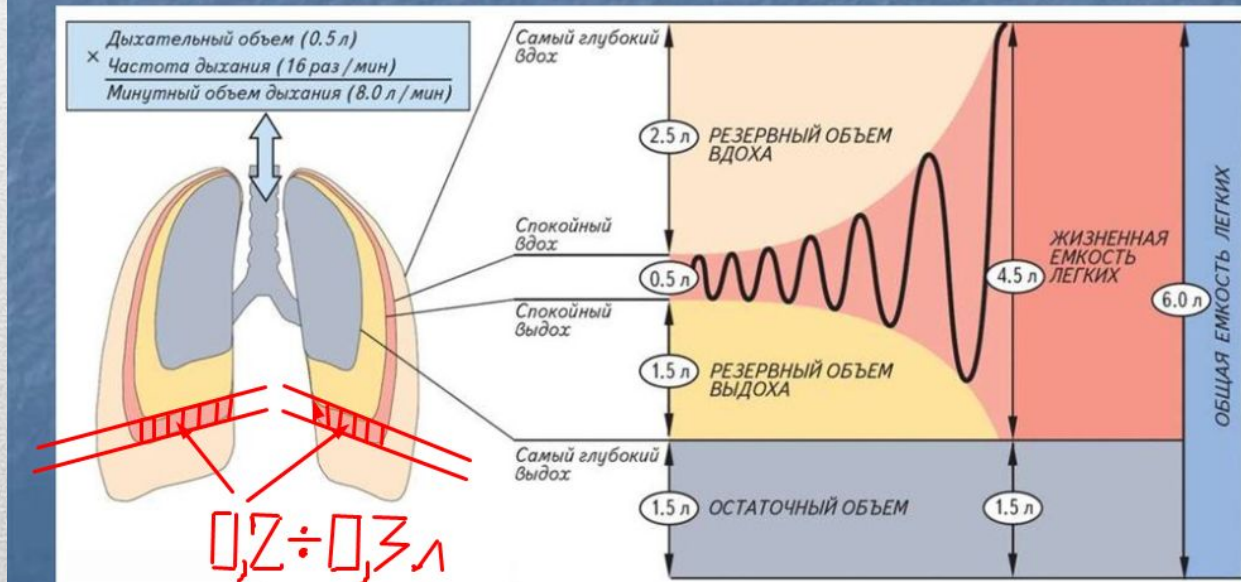


Спирометрия. Практика грудного дыхания

Спокойный вдох, выдох – **0,5 Л.**

Легочные объемы

- При спокойном дыхании за один вдох в легкие входит 0.3-0.5 л воздуха (дыхательный объем). При самом глубоком дыхании дыхательный объем может достигать 3-5 л (жизненная емкость легких). Но и тогда после выдоха в легких остается более 1 л воздуха (остаточный объем).

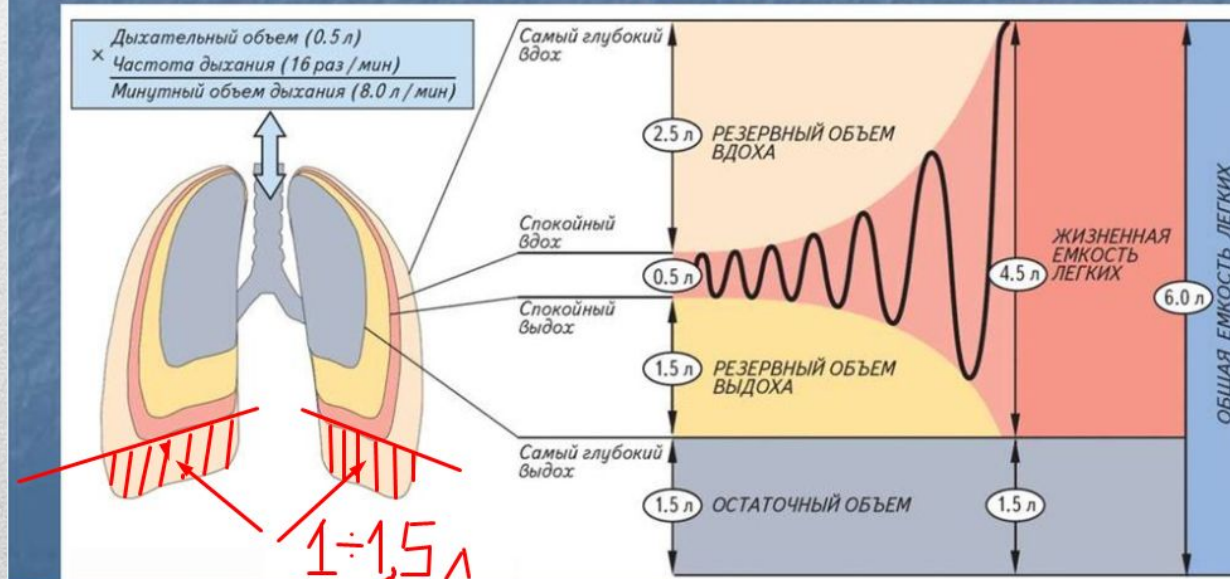


Доля диафрагмального объема - 0.2-0,3Л.

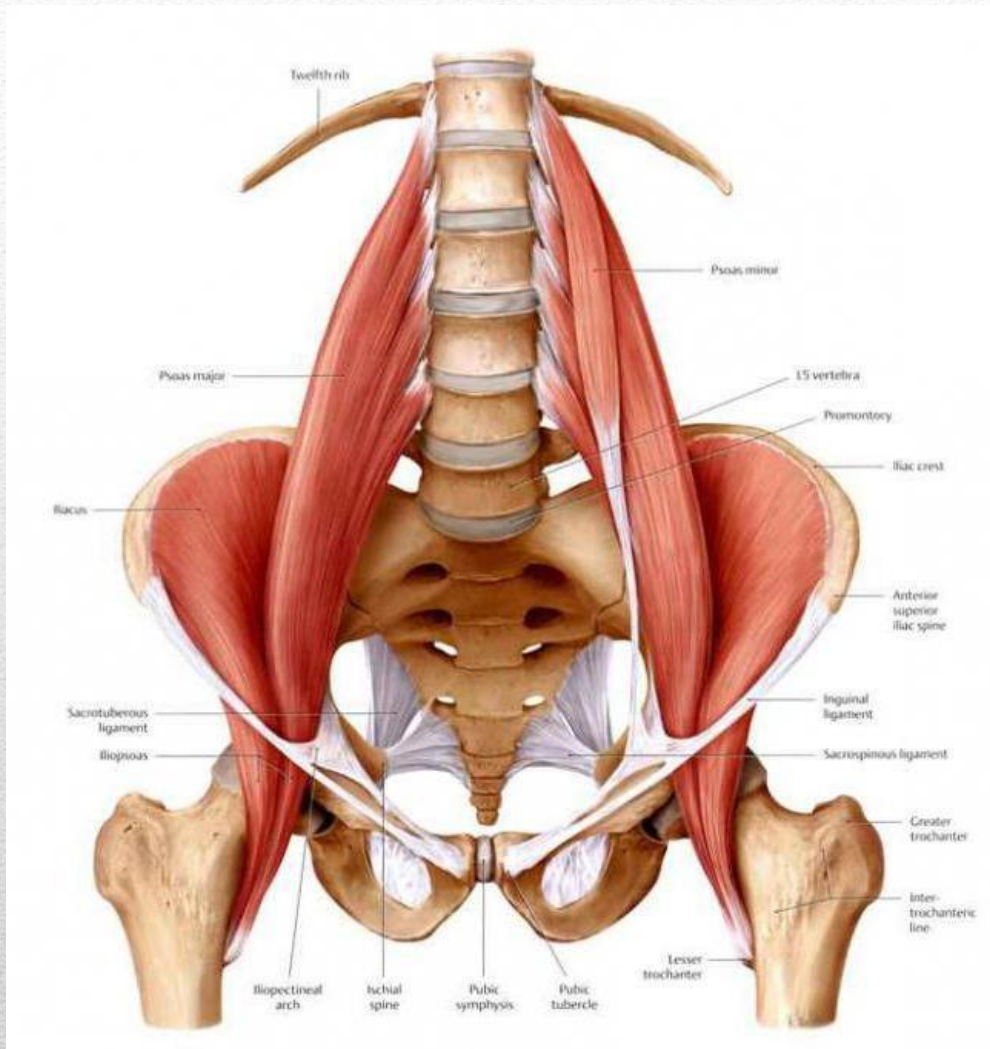
Самый глубокий вдох – **2,5 Л.**

Легочные объемы

- При спокойном дыхании за один вдох в легкие входит 0.3-0.5 л воздуха (дыхательный объем). При самом глубоком дыхании дыхательный объем может достигать 3-5 л (жизненная емкость легких). Но и тогда после выдоха в легких остается более 1 л воздуха (остаточный объем).



Доля диафрагмального объема - 1.0-1,5Л.



Главные персонажи контракции

МЫШЦЫ ЖИВОТА

Квадратная мышца поясницы

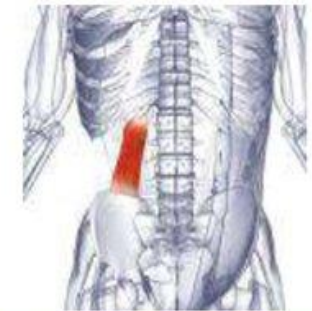
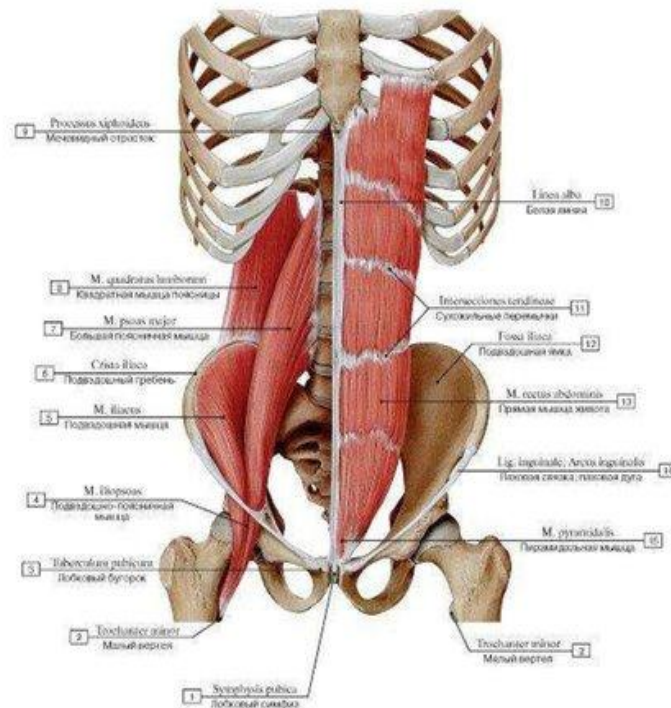
залегает на задней стенке живота. Мышца состоит из двух частей - передней и задней. Передняя часть натягивается от внутренней губы подвздошного гребня и подвздошно-поясничной связки к XII ребру и грудному позвонку, а также к медиальной дугообразной связке; задняя часть идет от подвздошного гребня и той же подвздошно-поясничной связки к поперечным отросткам IV-I поясничных позвонков

Начало: Подвздошный гребень, поперечные отростки нижних поясничных позвонков. Передняя часть натягивается от внутренней губы подвздошного гребня и подвздошно-поясничной связки к XII ребру и грудному позвонку;

Прикрепление:

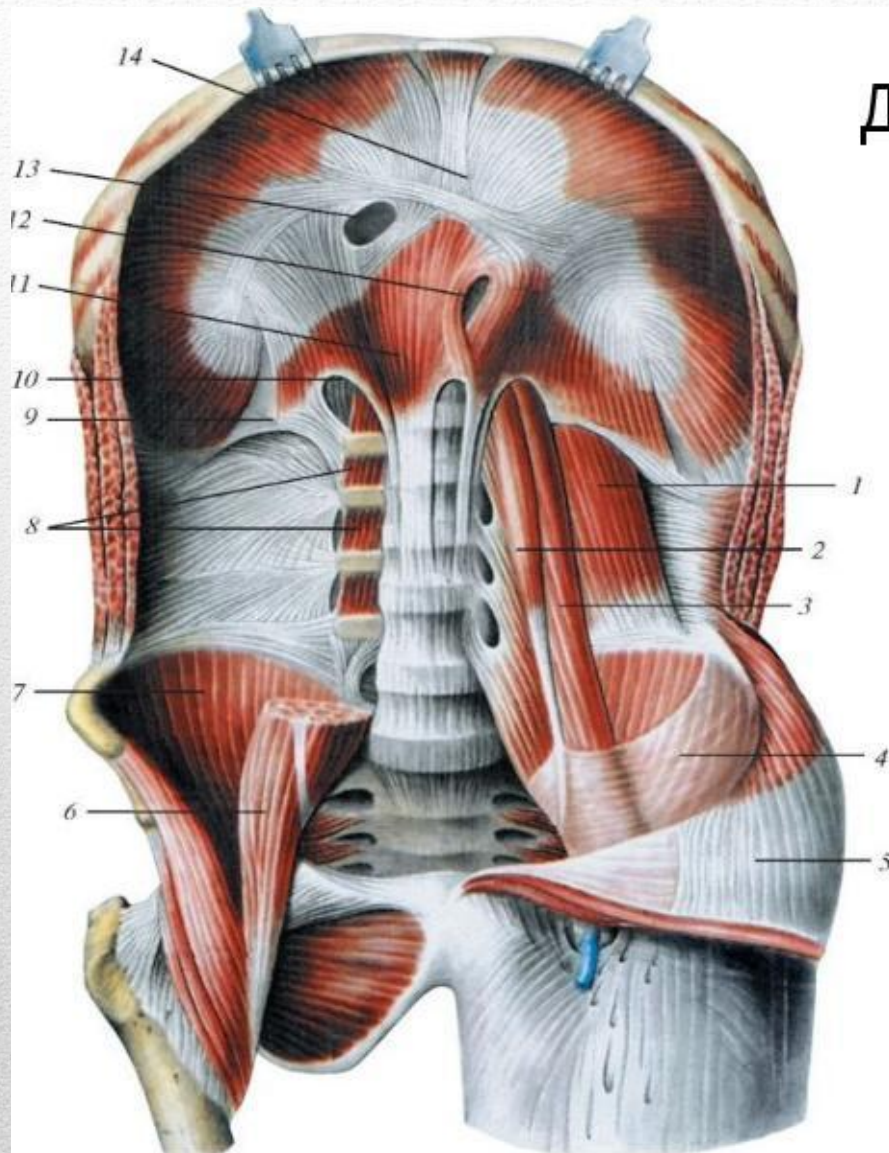
Передняя часть натягивается от внутренней губы подвздошного гребня и подвздошно-поясничной связки к XII ребру и грудному позвонку; Задняя часть идет от подвздошного гребня и той же подвздошно-поясничной связки к поперечным отросткам I-IV поясничных позвонков

Функция: тянет подвздошную кость вверх, а XII ребро - вниз; участвует в боковых сгибаниях поясничной части позвоночного столба (наклоняет позвоночник в свою сторону.); при двустороннем сокращении тянет поясничный отдел позвоночного столба назад (удерживает позвоночник в вертикальном положении).



ПОЛУЧИ РАБОТУ СВОЕЙ МЕЧТЫ

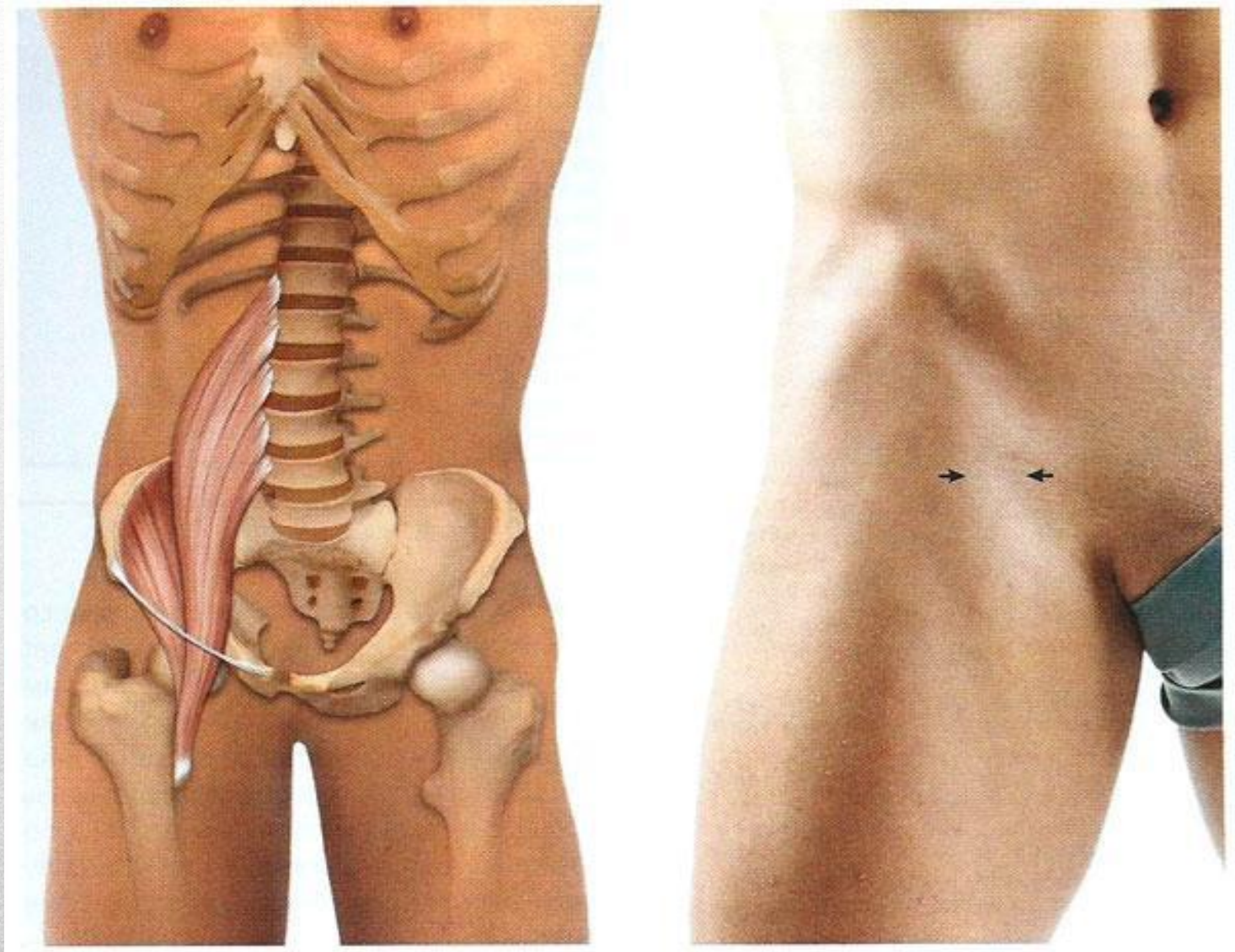
еще участники процесса



Диафрагма (вид снизу)

- 1 - квадратная мышца поясницы
- 2 - малая поясничная мышца
- 3 - большая поясничная мышца
- 4 - подвздошная фасция
- 5 - поперечная фасция
- 6 - большая поясничная мышца (частично удалена)
- 7 - подвздошная мышца
- 8 - межпоперечные мышцы
- 9 - латеральная дугообразная связка
- 10 - медиальная дугообразная связка
- 11 - поясничная часть диафрагмы
- 12 - пищеводное отверстие
- 13 - отверстие нижней полой вены
- 14 - сухожильный центр

Мышцы участники



Осанка и поджатие «хвоста»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

- Тренировка внутренних мышц тела (осанка)
- Массаж внутренних органов
- Улучшение работы кишечника (перистальтика)
- Эффективная профилактика болезней мочеполовой, пищеварительной, дыхательной и кровеносной систем
- Улучшение самочувствия и общего жизненного тонуса
- Обратная связь (мозг)
- Изменения на клеточном уровне (через осознанность)

На физическом уровне

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

- Осознанность
- Контроль эмоций
- Социология (взаимодействие)
- Внимание (присутствие)

На ментальном уровне

МЕДИЦИНА:

- Варикозное расширение вен
- Сердце (инд. напр. миокарда)
- Геморрой
- Бронхит

ПРОФИЛАКТИКА

СИСТЕМЫ

- Йога
- Цигун
- Традиционные боевые искусства. Будо.
- Дзен практики, медитация
- Психосоматика, ретрит, тэта-хилинг
- MBSR, MBCT практики

Институт Традиционного Карате

*Дыхание – Ключ
К ДОЛГОЛЕТИЮ*

<http://wtkf-russia.ru>