

## Глава 1

# Хорошо дышать, чтобы хорошо себя чувствовать

*Я страдаю астмой всю свою жизнь. В детстве приступы были настолько сильными, что я кашляла ночи напролет. Родители укладывали меня в гостиной, потому что если я ложилась в спальне, то не давала спать всей семье. Я никогда не высыпалась и постоянно чувствовала себя уставшей. Хотя приступы астмы удавалось сравнительно легко подавлять, я никогда не расставалась с ингалятором, потому что даже такие простые удовольствия, как прогулка на природе, вызывали у меня приступы. Астма причиняла мне очень много проблем, но приходилось мириться с фактом ее существования и просто жить. Три года назад я потеряла голос, и врач, перепробовав все, что можно, посоветовал мне обратиться в центр «Breathing Works». Там меня научили правильно дышать, и теперь приступы возникают только после занятий спортом. Правильное дыхание сотворило настоящее чудо — вот и всё, что я могу сказать.*

ТЕРЕЗА, 33 года

**С**лово «астма» имеет древнегреческое происхождение и переводится как «одышка» или «затрудненное дыхание». Различают астму сердечную и бронхиальную. Эта книга целиком посвящена бронхиальной астме, и мы ради краткости будем называть ее просто астмой.

Когда чувствительность бронхов повышается, они реагируют на раздражители, которые на других людей не действуют. Эти раздражители или иные факторы, провоцирующие приступы астмы, называют триггерами. В результате их воздействия воздухоносные пути отекают, воспаляются и заполняются слизью. Все это приводит к затруднению дыхания: человек задыхается, хрипит, кашляет. Триггеры бывают разные: физические нагрузки, простудные заболевания, различные химические вещества, находящиеся в воздухе, некоторые лекарственные препараты, табачный дым, погодные условия, аллергия (к числу наиболее распространенных аллергенов относятся пылевые клещи, плесень, шерсть животных, птичьих перья и тараканы), ароматические вещества, а также неправильное дыхание. Последний раздражитель может также усиливать реакцию организма на любой из вышеперечисленных триггеров.

Правильное дыхание является необходимым фактором крепкого здоровья. Наш организм от природы устроен так, что дышать нужно носом, максимально используя силу диафрагмы, которая позволяет втягивать воздух в легкие подобно тому, как шприц наполняется жидкостью.

Дыхательные мышцы можно разделить на основные и дополнительные. К числу основных относятся те, которыми мы пользуемся постоянно, вспомогательные же подключаются лишь в зависимости от обстоятельств; постоянно работать они не должны.

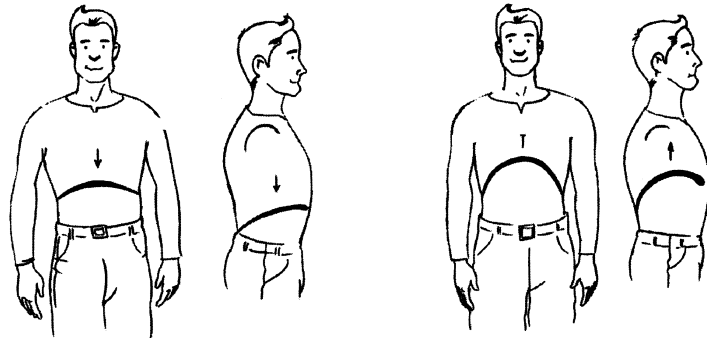
Когда человек дышит спокойно, на диафрагму, главную дыхательную мышцу, приходится 70–80 процентов работы. Остальные 20–30 процентов выполняют мышцы шеи и плеч, прикрепленные к грудной клетке (подробнее они рассматриваются в главе 5).

## Механика дыхания

Во время вдоха диафрагма тянет мощный сухожильный центр вниз. Это движение сдерживается ребрами и — особенно — брюшной полостью. Поэтому мышцы живота необходимо поддерживать в тоне (о том, как это делать, говорится в главе 10).

Двенадцать пар ребер крепятся к позвоночнику и грудине посредством суставов и гибких хрящей, делающих возможным движение грудной клетки вперед и вверх. Эти движения ребер массируют суставы позвоночника, поддерживая их эластичность и здоровье. Движения диафрагмы четко скоординированы с движениями грудной клетки: диафрагма заставляет грудную клетку опускаться, выдвигаться вперед и подниматься.

В результате расширения грудной клетки внутреннее давление уменьшается и легкие наполняются воздухом, так же как и мехи аккордеона, когда их растягивают. Чтобы обеспечить это увеличение внутреннего объема, грудная клетка движется в трех плоскостях: вперед и назад, в стороны, вверх и вниз. Наибольшее расширение происходит, когда движение выполняется одновременно. Как правило, так



При вдохе диафрагма  
уплощается

При выдохе диафрагма  
поднимается

она двигается, когда энергетические потребности организма особенно велики, например когда человек бежит.

Воздух, который вы вдыхаете, содержит примерно 21 процент кислорода. Пройдя нос, глотку и гортань, он затем попадает в трахею, а оттуда через бронхи идет в бронхиолы и альвеолы, где и происходит газообмен (между кислородом и углекислым газом).

Затем ребра, окружающие легкие, расслабляются, помогая легким сдуваться, выпуская воздух. В некоторых случаях в работу включаются мышцы брюшного пресса, обеспечивая форсированный выдох. Выдыхаемый воздух содержит большое количество углекислого газа — конечного продукта жизнедеятельности организма.

Хотя процесс дыхания выглядит довольно просто, для него требуется немало энергии, а также скоординированная деятельность различных мышц.

## Как мы дышим?

Характер правильного дыхания запрограммирован в нас от рождения: ритмичное, плавное, брюшное (диафрагмальное), через нос. Правильное дыхание — один из главных факторов, требующих внимания родителей, заботящихся о благополучии своих детей.

Младенцы много времени проводят у материнской груди. Но они не могли бы нормально питаться, если бы им все время приходилось отрываться от груди, чтобы подышать. Младенец делает примерно 50 вдохов и выдохов в минуту. Когда дети становятся старше, темп дыхания уменьшается до 15—25 вдохов и выдохов в минуту, а у взрослых он составляет 10—14 вдохов и выдохов в минуту в состоянии покоя.

привести к закреплению неправильного типа дыхания. Проблемы ведь здесь примерно такие же, как и при астме:

- энергоемкое верхнегрудное дыхание;
- неэффективный кашель;
- отсутствие физических нагрузок;
- стресс и тревожность.

Советы, касающиеся правильного дыхания и кашля, непременно вам помогут, но при этом важно соблюдать и другие требования.

- Укрепляйте мышцы.
- Бросьте курить.
- Воспринимайте одышку не как что-то негативное, а как сигнал остановиться и расслабиться (см. главу 7).
- Наряду с укреплением мышц всего тела не забывайте и про диафрагму.
- Регулярно занимайтесь расслаблением мышц верхней части груди в положении сидя или лежа.
- В случае одышки для скорейшего восстановления дыхания используйте одно из положений покоя (см. главу 4).
- Тренинг инспираторных мышц (см. главу 7) может быть очень полезен, если болезнь находится на начальной стадии. Вы не только укрепите дыхательные мышцы, но и наберетесь уверенности в себе и перестанете бояться одышки. Если же обструктивное заболевание дыхательных путей уже достаточно серьезное, использовать дыхательные тренажеры не рекомендуется, чтобы не перегрузить ослабленные мышцы.
- Повышайте уровень физической подготовки. Проконсультируйтесь с врачом-физиотерапевтом по поводу подходящей программы физических упражнений.

## Содержание

<i>Слова благодарности</i> .....	3
<i>Предисловие</i> .....	4
<i>Введение</i> .....	9
<b>ГЛАВА 1.</b> Хорошо дышать, чтобы хорошо себя чувствовать .....	12
<b>ГЛАВА 2.</b> Почему дыхание становится неправильным .....	21
<b>ГЛАВА 3.</b> Прямо под носом.....	30
<b>ГЛАВА 4.</b> Насос жизни .....	42
<b>ГЛАВА 5.</b> Тело и дыхание .....	50
<b>ГЛАВА 6.</b> Кашель .....	58
<b>ГЛАВА 7.</b> Рецепт правильного дыхания .....	65
<b>ГЛАВА 8.</b> Осанка статическая и динамическая....	81
<b>ГЛАВА 9.</b> Дыхание и физкультура .....	92
<b>ГЛАВА 10.</b> Гимнастика для улучшения дыхания .....	103
<b>ГЛАВА 11.</b> Аллергия .....	119
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.</b> Лекарства от астмы .....	126
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b> Ингаляторы.....	130
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.</b> Другие респираторные заболевания, сопутствующие астме .....	139

слизь, которая никак не откашливается, из дыхательных путей. Благодаря вибрациям слизь отделяется от стенок дыхательных путей, и они при помощи брюшного дыхания очищаются.

Поддержание чистоты дыхательных путей является первой мерой защиты от инфекции и борьбы с ней на ранних этапах. Исключительно эффективными в этом плане могут быть техника активного дыхательного цикла и/или использование вибрационного респиратора. При этом рекомендуется дополнительно использовать силу тяжести, лежа на подушках.

### **Выстукивание**

Наклонитесь, опустив голову вниз, и попросите кого-нибудь постучать вас по спине, чтобы создать вибрацию, необходимую для отделения слизи и снятия мышечного напряжения. Особенно это полезно в отношении маленьких детей, поскольку им еще сложно овладеть техникой активного дыхательного цикла, но делать это нужно осторожно, сопровождая постукивание мягким расслабляющим массажем. Дети, как правило, предпочитают более активный подход, они ценят физический контакт и внимание, особенно если симптомы заболевания их пугают.

### **Откашливание**

Некоторым неприятна сама идея прочищения дыхательных путей путем откашливания. Что ж, можно слизь и глотать, особенно если речь идет о маленьких детях. Но все-таки лучше избавляться от ее избыточного количества. Это также хорошая возможность проследить за цветом слизи. Бледно-кремовые или желтоватые тона обычно свидетельствуют об аллергической или воспалительной реакции, в то время как более темные или зеленоватые указывают на наличие инфекции. На основании этих наблюде-

ний принимается решение о лечении. Как правило, врачи отправляют образцы мокроты на анализ, чтобы правильно выбрать лечение.

Старайтесь доводить каждый курс лечения антибиотиками до конца и немедленно обращайтесь к врачу, если замечаете негативную реакцию на принимаемые лекарства.

## **Сухой кашель**

Иногда кашель вызывается сухостью и раздражением верхних дыхательных путей. В этом случае он является прямым следствием ротового дыхания. Иногда кашель начинается как реакция на стресс и раздраженные дыхательные пути, когда поток воздуха, быстро поступающий через рот, раздражает их еще сильнее. Постоянное прочищение горла и кашель замыкают и увековечивают этот порочный круг.

Иногда к раздражению горла приводит неправильная техника ингаляции (см. приложение 2).

Самое главное — это привыкнуть дышать через нос; зачастую одного этого достаточно, чтобы успокоить раздраженное горло и верхние дыхательные пути. Но если старая привычка берет верх, воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями.

### **Как справиться с сухим кашлем**

Чтобы разорвать порочный круг «кашель — раздражение — более сильный кашель — сухость верхних дыхательных путей — более сильное раздражение — еще более сильный кашель — одышка», привычесь:

- дышать носом;
- дышать животом, медленно и понемногу;

- почаще пить небольшое количество воды (постоянно держите под рукой бутылку с водой);
- сосать леденцы для смягчения горла, если вам предстоит длительный телефонный разговор или выступление.

Подавляйте возникающее (и порой очень сильное) желание покашлять:

- через силу сглатывая;
- опуская и расслабляя плечи;
- концентрируя внимание на мягком выдохе.

Умение эффективно управлять кашлем снижает риск бронхоспазма. При неуправляемом кашле воздух может вырываться из дыхательных путей со скоростью до 100 километров в час. Наиболее распространенными побочными эффектами сильных приступов кашля являются головная боль, боли в мышцах шеи, плеч и груди.

Поэтому используйте более щадящие по отношению к дыхательным путям методы кашля. Чтобы определиться с выбором и избежать проблем, предварительно обратитесь за консультацией к врачу.

## ГЛАВА 7

### Рецепт правильного дыхания

*Когда врач предложил мне посещать уроки дыхания, я решил, что он спятил. Я всю свою жизнь дышу, чему же тут учиться? Я нехотя согласился и, должен признаться, многому научился. Это оказалось труднее, чем я думал, но отдача просто великолепная. Я уже и забыл, как пользоваться ингалятором.*

ПИТЕР, 27 лет

**В**ажнейший ингредиент успеха — это твердость и упорство. Необходимо постоянно тренироваться и не прекращать практиковаться, даже если ваше самочувствие улучшается. Чтобы нормализовать характер дыхания, требуется от шести до восьми недель — при условии, что вы тренируетесь достаточно регулярно.

Помните, что вы от рождения запрограммированы на брюшное дыхание через нос. И эта программа остается в вас, даже если вы ее не используете. Чтобы активизировать этот естественный тип дыхания, требуется время — одним больше, другим меньше.

Но когда правильный характер дыхания вновь прочно утвердится, вы уже будете бдительны и не свернете с выбранного пути, не вернетесь к старым привычкам. А если в экстремальных обстоятельствах и будут случаться временные отступления, вы сможете быстро и уверенно восстанавливать нормальное дыхание.

Начните физиологически переучивать свой организм. Постоянно думать о своем дыхании неестественно.