

МИНИСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Дихальна гімнастика, як провідний засіб
покращення здоров'я студентів**

(методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»)

Ужгород – 2018

УДК 796.011.3(076):612.21

ББК Ч 511я73 + Ч 48.43

Д 50

Укладачі:

Тулайдан В.Г. — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ».

Шелехова Т.В. — старший викладач кафедри фізичного виховання факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ».

Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). — Львів, «Фест-Прінт». 2018. — 31 с.

Методична розробка «Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів» чітко описує методику та техніку виконання вправ. До кожної із обраних дихальних гімнастик представлені комплекси вправ. Зміст і загальна концепція праці відображає високий рівень знань та доступність матеріалу. Використання методичної розробки дозволить підвищити рівень самостійної підготовки та покращити рівень здоров'я студентів ДВНЗ «УжНУ».

Рецензент

Сабадош М.В. — кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Рекомендовано до друку
методичною комісією
факультету здоров'я і фізичного виховання
ДВНЗ «УжНУ»,
протокол №1, від 18 вересня 2018 р.

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Бодіфлекс.....	6
2.1 Техніка дихальної гімнастики «Бодіфлекс».....	6
2.2 5 етапів дихання по методу «Бодіфлекс».....	6
2.3 Комплекс вправ «Бодіфлекс».....	7
3. Гімнастика Оксісайз.....	11
3.1 Техніка дихання «Оксісайз».....	11
3.2 «Оксісайз»: техніка виконання вправ.....	12
3.3 Зміст дихальної гімнастики «Оксісайз» для схуднення.....	14
3.4 Основні правила використання гімнастики «Оксісайз».....	15
3.5 Дія вправ «Оксісайз» на організм.....	16
4. Дихання йоги.....	17
4.1 Загальні правила виконання дихальних вправ – пранаями.....	17
4.2 Дихання «Ха».....	19
4.3 Ритмічне дихання.....	19
4.4 Комплекс вправ «сім дихань йоги».....	23
4.5 Комплекс дихальних вправ «маленькі пранаями».....	24
5. Гімнастика «Цигун».....	26
5.1 Гімнастика цигун для хребта.....	27
5.2 Гімнастика цигун для схуднення – «Дзянь Фей».....	28
5.3 Вправи гімнастики «Дзянь Фей».....	28
Література.....	31

Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів

1. Вступ

Перше, що починає робити людина, як тільки з'являється на світ, це дихати. Нема нічого більш природного, ніж наше дихання. Ми не помічаємо цього, але, це ознака того, що ми живі. Звісно, як що зовсім не думати, все одно ми будемо дихати.

З точки зору сучасної науки о життєдіяльності організму у цілому – фізіології – дихання – це сукупність процесів, які забезпечують потреби організму киснем та виділенню вуглекислого газу. Доступ кисню з атмосфери до клітин потрібен для біологічного окислення органічних речовин, в наслідок чого, звільняється енергія, необхідна для життєдіяльності організму. В процесі біологічного окислення створюється вуглекислий газ, надлишок якого видаляється з організму. Зупинка дихання призводить насамперед до загибелі нервових, а потім і інших клітин організму. Також дихання бере участь в підтримці постійних реакцій рідини, тканин внутрішнього середовища організму та підтримки постійної температури тіла.

Дихання людини включає в себе наступні процеси:

- 1) зовнішнє дихання (вентиляція легень);
- 2) обмін газів в легенях (між киснем в легенях і кров'ю капілярів малого круга кровообігу);
- 3) транспорт газів з кров'ю;
- 4) газообмен в тканинах між кров'ю капілярів великого круга кровообігу та клітинами тіла.

Клітини організму безперервно поглинають кисень, виділяючи вуглекислий газ. Внаслідок затримки дихання вміст кисню у крові знижується та утворюється кисневий дефіцит. Вдих після паузи приносить клітинам насичення киснем. Керовані паузи є гарним стимулом для організму, додають йому тонусу і енергії. Кисень називають «нелікарським чудом». Як говорили мудреці: «Навчитися управляти своїм диханням і ви навчитесь управляти своїм життям».

Сьогодні у цілому світі люди починають розуміти, якою чудодійною силою володіє цей елемент. Справа у тому, що додатковий кисень допомагає скасувати багато проблем:

надлишкову ваги, недостатню енергію та погане самопочуття і здоров'я. А для того, щоб отримати додатковий кисень, треба дихати і дихати глибоко. По Полу Бреггу, неглибоке дихання не надає тілу частини життєво необхідного кисню та призводить до раннього старіння.

Доктор Мак-Ви пояснює важливість кисню наступним чином: «У першу чергу именно здоров'я та благополуччя залежат від максимального вироблення, збереження та використання енергії, яку дає кисень. Він відіграє важливу роль в обміні речовин, покращує кровообіг, засвоєння поживних речовин, травлення та виділення. Кисень допомагає очищати кров, не даючи їй заповнитися будівельним матеріалом клітин. Достатня кількість кісня дає можливість організму відновитися і зміцнити свою імунну систему, свій природний захист від хвороб... Крім того, це заспокоює і в той же час стимулює вплив на нашу нервову систему. Збагачення організму киснем – ключ до життя».

Звісно, що завдяки кисню організм отримує понад 90% енергії. Лікарі вже давно пропанують фізичні вправи тим, хто частіше хворіє. Під час виконання вправ людина частіше дихає та збільшує рівень кисню в крові, що в свою чергу зміцнює імунітет та не залишає жодних шансів бактеріям і вірусам.

Відомо близько двадцяти видів дихальної гімнастики. Розрізняються вони по системі дихання (вдих-видих), навантаженням і виконанням вправ. В основі всіх методик лежить головний принцип – максимальне насичення організму киснем.

Розумне регулювання дихання розширює можливості людського тіла і розуму. Кожен дихає так, як треба його організму. До початку будь-яких дихальних вправ в складі будь-яких систем або тренінгів необхідно точно визначитися, що потрібно особливо вам.

Зараз дуже відомі та популярні наступні комплекси фізичних вправ, які включають дихальну частину: бодіфлекс, оксісайз, дихальна гімнастика Стрельнікової, китайська дихальна гімнастика для схуднення - Дзянь-Фей, гімнастика тибетських лам, вправи Шаталової, дихання за системою йогів, дихальні вправи Казудзо Ніши та інші. Найбільш цікаві ми роздивимось детальніше.

2. Бодіфлекс

Бодіфлекс - дихальна гімнастика, яка прийшла із США. Основоположником є американка Гріг Чайлдерс, яка завдяки бодіфлексу за кілька місяців стала стрункою і підтягнутою. Основний принцип бодіфлекса – кисень спалює жир. Вправи даної методики являють собою поєднання особливої дихальної гімнастики з фізичними навантаженнями. Побудовано бодіфлекс на аеробному диханні, яке максимально насичує кожен клітинку киснем і сприятливо впливає на обмін речовин та розщеплення жирів. Виконується гімнастика в помірному темпі, не поспішаючи, але ефективність її в кілька разів вище, ніж у інтенсивних занять аеробікою. Методика включає в себе кілька основних вправ, спрямованих на тренування м'язів різних частин тіла. Заняття відбуваються по 15-20 хвилин в день. 12 основних вправ виконуються по 3 рази кожна.

2.1 Техніка дихальної гімнастики «Бодіфлекс»

Вихідне положення - станьте прямо, ноги на ширині плечей. Нагніться вперед, спираючись руками на ноги, трохи зігнуті у колінах. Дивіться прямо перед собою. В цій позі легше виконувати втягування черева.

2.2 5 етапів дихання по методу «Бодіфлекс»

1 - етап. Видихайте повітря із легенів через рот. Дуже повільно і плавно видихайте все повітря з легенів, склавши губи трубочкою, як ніби то хочете задути свічку. Після видиху зімкніть губи.

2 – етап. Вдихаючи через ніс, зробіть це різко, коротко і максимально глибоко – уявляючи, що виринули щойно із води. При правильному виконанні вправи, вдих буде дуже гучним.

3 – етап. Із діафрагми з силою видихніть все повітря через рот. Видихаючи через рот, трохи підводьте голову. При цьому буде свистячий звук, схожий на «пах» або «ха».

4 – етап. Закривши рот, затримайте дихання, нахиливши голову вниз та втягуйте живіт на вісім – десять рахунків. Якщо всі попередні етапи зроблені правильно, ваш шлунок повинен піти під ребра, і як то кажуть «живіт прилипає до хребта». На місці живота утворюється западина і створюється вакуум у середині вас.

5 – етап. Знову вдихніть носом. Видихаючи розслабтеся і відпустить живіт. Поверніться у вихідне положення.

Спочатку ви не зможете затримувати дихання на 8-10 рахунків. Робіть це поступово.

Що потрібно пам'ятати:

- 1 - завжди вдихати через ніс і видихати через рот;
- 2 – видихати повітря інтенсивно через рот зі звуком «пах»;
- 3 – при перших виконаннях може виникати легке запаморочення – це нормально з часом воно зникне;
- 4 – спочатку затримувати дихання на 2-3 секунди и поступово доводячи до 8 -10 секунд;
- 5 – кращій час для занять – це ранок або любий час після 2 - 3 годин після прийому їжі.

Засвоївши дихання, можна починати поєднувати його із вправами.

2.3 Комплекс вправ «Бодіфлекс»

1. «Лев» - ця вправа допоможе тонізувати м'язи обличчя, тим само підтягнути щоки та підборіддя, покращити овал. Виконувати треба наступним чином: коли після видиху, вдиху, голосного видиху втягнути живіт, одразу ж слід прибрати основну позу (зібрати губи в маленьке коло, якомога ширше відкрити очі і підняти їх, одночасно втиснуті губи опустити донизу, напружити щоки та ділянку носа, а язик висунути чим далі). Порахувавши до восьми, вдихнути і прийняти вихідне положення.

Повторити вправу 3-5 разів.

2. **«Потворна гримаса»** - ця вправа усуває подвійне підборіддя. Отже коли черево втягнуто, треба вивести нижню щелепу за верхню, випнути губи витягуючи шию: підняти голову і тягнутися губами до стелі. Потрібно відчувати напруження м'язів шиї.

Повторити вправу 3-5 разів, щоразу рахуючи до восьми.

3. **«Бічна розтяжка»** - ця вправа допомагає сказати «прощавай» м'яким м'язам на талії і боках. Після дихального циклу: відтягуємо праву ногу у бік на носок (не відривати ступні від підлоги). Ліву руку, зігнуту у лікті, ставимо на коліно, куди переноситься вага всього тіла. Далі піднімаємо праву руку і витягуємо її над головою. У цей момент можна відчувати, як розтягуються косі м'язи черева.

Повторити вправу три рази, рахуючи до восьми. Те саме виконуємо 3 рази ліворуч.

4. **«Відтягування ноги»** - ця вправа підтягує м'язи сідниці. Ставши на коліна, обіпріться на коліна та лікті, голова пряма, погляд - перед собою. Витягніть одну ногу назад, щоб пальці ноги впиралися у підлогу. Зробіть при цьому дихальну вправу. Витягнуту ногу, з носком, опущеним вниз, підняти вище, сильно напружте сідниці.

Порахуйте до восьми і повторіть вправу три рази. Те саме зробіть іншою ногою.

5. **«Сейко»** - ця вправа для проблемних стегон. Стоячи рачки, долоні уперті в підлогу, голова опущена. Праву ногу відведіть під прямим кутом у бік. Виконайте дихальний цикл. Витягнуту ногу, підняти на рівень стегна і тягнути носок вперед, у бік голови.

Рахуємо до восьми і повторюємо вправу по три рази для кожної ноги.

6. **«Алмаз»** - ця вправа корегує м'язи рук і грудей. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, коліна напівзігнуті. Виконайте дихальну вправу. Зімкніть руки перед собою і починайте кінчиками пальців рук, як можна сильніше тиснути один на одного. Рахуємо до восьми. Розслабтесь і поверніться у вихідне положення.

Виконайте три підходи.

7. **«Шлюпка»** - ця вправа розтягує м'язи спини і ніг. Сівши на підлогу, ширше розкиньте ноги в сторони і носки поверніть на себе, руки в положенні ззаду за спиною. Виконайте дихальну вправу. Перемістіть руки вперед і нахиліться в області талії вперед повільно, намагаючись витягнутись і дістати пальцями як най далі. Затримайтесь в цьому положенні на вісім рахунків.

Повторить тричі.

8. **«Крендель»** - вправа підтягує зовнішню поверхню стегна, а також зменшує обсяг талії. Сідаємо на підлогу, схрестивши ноги в колінах. Ліву ногу, зігнуту в коліні, покладемо на праву, також зігнуту в коліні. Ліву руку заводимо за спину і ставимо на підлогу, а правою візьмемо себе за ліве коліно. Робимо дихальну вправу. Вага припадає на ліву руку, правою рукою підтягуємо ліве коліно вгору і до себе якомога ближче, а тулуб згинаємо в талії вліво і дивимося назад якомога далі.

Рахуємо до восьми і повторюємо тричі в кожну сторону.

9. **«Розтяжка»** - ця вправа надає гнучкість і допомагає позбавитися целюліту. Лежачі на спині підняти прямі ноги до прямого кута, носки поверніть на себе. Руками візьміться за литки. Плечі і голову залиште на підлозі. Зробіть дихальну вправу і плавно потягніть ноги на себе. Ноги не згинайте, сідниці від підлоги не відривайте.

Рахуємо до восьми і повторюємо тричі.

10. **«Човник»** - ця вправа для м'язів живота. Лежачі на спині, руки притисніть до тіла. Починайте дихальну вправу. При затримці дихання підняти прямі ноги на 30-40 см від підлоги і відриваємо плечі на 30-40 см від підлоги одночасно. Порахуйте до восьми і розслабтесь.

Виконайте три підходи.

11. **«Ножиці»** - ця вправа на нижню частину м'язів живота. Лежачі на спині, ноги витягнуті і прямі. Долоні рук розташовані під сідницями. Поперек щільно притиснути до підлоги. При затримці дихання підняти ноги на 10 -15 см над підлогою та утримувати їх. Починайте робити широкі махи ногами за принципом роботи ножиці. Ступні тягнемо вперед від себе. Слідкуйте за тим, щоб

голова і поперек не відривались від підлоги. Долічить до восьми і розслабтеся.

Виконайте три підходи.

12. **«Кішка»** - це «універсальна» вправа підходить для преса і спини. Ставши на підлогу, на рачки, обіпріться на коліна та долоні, піднявши голову і дивлячись перед собою. Робить дихальну вправу, вигнувши спину максимум вгору, наче кішка, яка потягується. Затримайтесь в цій позі до восьми рахунків і поверніться в вихідне положення.

Повторить тричі.

Бодіфлексом рекомендовано займатися всього 15 хвилин в день, але кожен день. Припиняти заняття, без заміни іншими фізичними навантаженнями неможна. Кому варто займатися «бодіфлексом»?

1. Якщо немає особливих проблем із здоров'ям, а лінь та зайва вага присутні в надлишку. Цей комплекс не потребує дієт і надає відносно швидкі результати.

2. Цей комплекс – чудовий вихід для тих, хто з яких то причин не може відвідувати спортивний зал, або басейн. Особливо «бодіфлексом» зручно займатися молодим мамам.

3. Мінімум фінансових витрат.

4. Краще всього на «бодіфлексі» як раз уходять рихлі жирові відкладення і підтягуються досить дряблі м'язи.

Але позбавитися ваги і зменшити обсяг при заняттях «бодіфлексом» вдається не всім. Поперед всього, він не працює на тренуваних тілах. При відносно не великій ваги, це не кращий комплекс для схуднення, але для підтримки спортивної форми підходить добре.

Ефект «бодіфлекс» відсутній при прийомі деяких лік. До них відносять антидепресанти, гормоні лікувальні препарати, та в деяких випадках протизачаточні таблетки.

Не надто ефективен «бодіфлекс» для тих, хто не готовий займатися кожен день (це одна із його особливостей).

3. Гімнастика Оксісайз

Розроблена дана гімнастика американською вчителькою Джил Джонсон. Вона сама страждала від зайвої ваги та шукала спосіб, щоб схуднути, не вдаючись до фізичних навантажень або обмежуючих дієт.

«Оксісайз» - заняття за участю дихання, що проводиться в статичних позах.

Наступні процеси, які активізує дихальна гімнастика:

- розслабляє нервову систему;
- додає тонус м'язів;
- прискорює розщеплення жирових клітин;
- бадьорить та розкриває енергетичний потенціал;
- притупляє почуття голоду.

«Оксісайз» базується на певних вправах, завдяки яким кисень швидше та у більших обсягах проникає в організм і спалює зайвий жир за рахунок прискорення метаболізму. Дихання повинно бути черевним, тому під час вдиху і видиху задіяні усі м'язи черева. Діафрагма скорочується і напружується активніше, стимулюючи посилення кровообігу усіх органів.

Щоб почати худнути з «Оксісайз», достатньо вивчити техніку правильного дихання та контролювати напруження м'язів під час виконання вправ.

3.1 Техніка дихання « Оксісайз»

1. Поза

Станьте прямо, коліна ледь зігнуті, розслабтесь. Втягніть живіт на 30% от максимального зусилля, таз подайте вперед, поперек повинен бути плоский. В такій позі слід виконувати дихання «оксісайз».

2. Вдих – три до вдихи.

Глибоко вдихніть через ніс, наповнюючи черево повітрям (черево надувається), одночасно напружити м'язи сідниць і підтягнути низ черева, зробіть три додаткових різких вдихів заповнюючи легені повітрям (черево намагатися підтягнути до хребта), губи розтягнуті в посмішку.

3. Видих – три до видихи.

Видихайте через вузьку щілину між губами, і зробіть довгий видих, одночасно розслабляючи м'язи сідниць. Зробіть три додаткових видихи, різко звільнивши легені від повітря.

Чотири дихальних цикли рахуються за один повтор вправ. Зробіть 10 - 15 повторів. Доведіть дихання до автоматизму на протязі двох тижнів.

3.2 «Оксісайз»: техніка виконання вправ

Поєднання дихання зі статичними вправами – це і є «оксісайз» «кисень» і «вправа». При «оксісайз» дихання не затримується.

1. « Бокова розтяжка» - ця вправа для талії і пресу.

Прийміть основну позу для дихання і витягніть ліву руку вгору, обхватіть правою рукою ліве зап'ястя максимально потягніться в праву сторону і вверх.

Виконайте 2-4 циклу дихання і повторіть в іншу сторону.

2. Вправа на м'язи плеча.

В.П.- Стоячи ноги нарізно, руки за спину в «замок» тягнути вгору. Зробити дихальну вправу на видиху потягнутися груддю вперед, а долонями назад. Зафіксує це положення на трьох до видихах.

Виконайте 5 разів по 2-4 цикли.

3. Вправа на м'язи преса.

В.П.- лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах.

Зробити вдих, три до вдиху, на видих підняти руки і плечі зафіксувати положення на три до видихи.

Виконайте вправу 5 раз по 2-4 цикли.

4. Вправа на м'язи преса.

В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги підняті вгору на 90°, носки витягнуті.

Зробити вдих, три до вдихи, на видиху підняти руки і потягнутись уперед, зафіксувати це положення на три до видихи.

Виконати вправу 5 разів по 2-4 цикли.

5. Вправа на м'язи стегна.

В.П. – лежачи на спині ноги зігнуті у колінах, руки вздовж тулуба.

Підняти таз і одну ногу вгору на 90°.

Вдих, три до вдихи, видих, три до видихи.

Те саме для іншої ноги.

Виконати вправу 5 разів по 2-4 цикли.

6. Вправа на м'язи преса.

В.П.- лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, права нога на коліні лівої ноги.

Зроби вдих, три до вдихи, на видиху потягнути ліву ногу до грудей, зафіксувати положення на три до видихи.

Те саме іншою ногою.

Виконати вправу 5 разів по 2-4 цикли.

7. Вправа на м'язи преса.

В.П. – лежачи на спині ноги підняті вгору, руки на великих пальцях ніг.

Зробити вдих, три до вдихи, на видиху повільно підтягнути ноги до себе вперед, зафіксувати положення на три до видихи.

Виконати вправу 5 разів по 2-4 цикли.

8. «Трикутник» - вправа для живота і талії.

В.П. – Стоячи, ноги розведені в сторони, яка мого ширше. Руки в сторони і одну опустити до ноги так, щоб утворився видимий трикутник. У такому положенні виконайте дихальну вправу і повторіть її для другої сторони.

9. «Планка» .

Встати в положення «планки» упор лежачи, одну ногу, зігнуту в коліні, підвести до живота злегка навскоси, ступень торкаючись щиколотки опорної ноги, підкрутити кібчик і стиснути сідниці. Повторити вправу іншою ногою.

10. «Присідання» - вправа для стегон і сідниць.

Необхідно притулитися спиною до стіни й повільно присідати. Коли стегна будуть паралельні до підлоги можна починати дихання. При цьому руки повинні бути стиснуті долонями одна до одної перед грудьми.

Кількість повторень – 3 рази.

11. «**Кобра**» - вправа для м'язів преса і спини.

Лежачи на животі, руки перед собою в упорі на долоні, відтягнутися, при цьому стегна від підлоги не відривати. Розтягнувши м'язи черева, приступити до дихальної вправи.

12. «**Ракета**» - вправа на всі групи м'язів.

Лежачи на спині дуже сильно витягнутися, уявляючи, що тіло тягнуть за руки і ноги в різні сторони. Потягуючись, потрібно робити знайомі вдихи - видихи.

3.3 Зміст дихальної гімнастики «Оксісайз» для схуднення

Схуднення за допомогою дихальної гімнастики «Оксісайз» засноване на виконанні певного комплексу дихальних вправ, за допомогою якого кисень доставляється до проблемних зон. Кисень вступає в реакцію з жировими відкладеннями, які розщеплюються на вуглекислий газ і воду. Позитивні результати не змушують себе чекати. За короткий час черева і стегна значно зменшуються в об'ємі.

Дуже часто гімнастику «Оксісайз» порівнюють з іншим видом дихальної гімнастики – «Бодіфлекс». Яку ми розглядали вище. Відмінність «Оксісайз» від «Бодіфлекс» в самій техніці дихання і підході до фізичних вправ. В «Бодіфлекс» виконують фізичну вправу під час затримки дихання, а у «Оксісайз» навпаки. Приймаємо позу і тільки потім правильно дихаємо.

Не можливо сказати однозначно, що ефективніше «Бодіфлекс», або «Оксісайз», так як різний підхід знайшов своїх шанувальників і прихильників.

На відміну від «Бодіфлекс», розрахованого на тип «груша» та працюючого більше на зону стегон і сідниць, вправи «Оксісайз»

націлені на статуру «яблуко» і коректують зону талії. Це не означає, що бажаючи прибрати жир в районі живота не слід займатись «Бодіфлекс», але його ефективність в цьому питанні буде приведена нижче.

Дихальна гімнастика «Оксісайз» має масу переваг і корисних властивостей:

- під час виконання комплексу немає необхідності в затримці дихання, отже немає і медичних протипоказань. Дихальною гімнастикою «Оксісайз» можна займатись вагітним і годуючим матерям, а також літнім людям;
- виконувати вправи «Оксісайз» можна в будь який час, немає ні яких строгих обмежень;
- гімнастика «Оксісайз» не вимагає використання строгих дієт та виснажливих фізичних навантажень. Рекомендується харчуватися правильно. Бажано вживати їжу не менше чотирьох разів на добу. Страви краще готувати з натуральних продуктів, а також скоротити споживання жирного, смаженого та солоного;
- за рахунок збагачення тканин киснем дихальною гімнастикою «Оксісайз» рекомендують для занять спортсменам;
- відвідування спортзалу та купівля спеціального обладнання для занять – не потрібно;
- програма «Оксісайз» проста, корисна та не вимагає додаткових витрат.

3.4 Основні правила використання гімнастики «Оксісайз»:

- програма «Оксісайз» економить час: достатньо виконувати вправи всього 20 хвилин в день, навіть таких коротких занять достатньо для того, щоб побачити результати;
- перед початком занять дихальною гімнастикою необхідно виміряти обсяги, для того щоб у майбутньому можна було б оцінити результати;

- дихальна гімнастика «Оксісайз» для схуднення більше підходить для ранкового часу, однак можна займатися нею і в інший час.

3.5 Дія вправ «Оксісайз» на організм

1. Значно поліпшується гнучкість тіла.
2. Зміцнюється м'язи хребта та спини.
3. Формується та корегується область черева, ніг, стегон, рук, шиї та обличчя.
4. Помітно поліпшується кровообіг і травлення, тому що внутрішні органи нарешті починають отримувати необхідну кількість кисню.
5. Спалюється значна кількість калорій, а значить, йде істотна кількість зайвих кілограмів.
6. Розщеплюються підшкірні жири, то є ймовірність позбавлення від ціллюліту.

Проте варто відзначити, що таких результатів можна досягти тільки поборов свою лінь, і виконуючи спеціальні вправи щоденно не менше ніж 20 хвилин.

4. Дихання йоги

Ознайомлення з дихальною гімнастикою, вивчення техніки правильного дихання, безумовно, треба було починати з йоги, так як саме вона дала початок сучасним дихальним вправам.

Слово «йога» бере початок від санскритського коріння «йуй», що означає «з'єднати». Слово «Хатка йога» складається з двох санскритських корінь : «ха» - це означає «сонце» і «тха» - це « луна» . Ці два слова йоги символічно відносять до двох ніздрів. При чому праву ніздрю називають каналом сонця, або позитивною ніздрею, а ліву називають каналом луни, або негативною. Таким чином, ніздрі являються основними провідниками позитивних і негативних сил і направляють ці потоки в кожен клітину організму. Фізики проводять аналогію і стверджують, що мозок людини генерує електричний струм, якій проходить через всю нервову систему. Постійне створення цього струму, вочевидь, поєднано з хімічним процесом, якій відбувається під час ритмічного дихання. Позитивний заряд створюється при диханні правою ніздрею, а негативний – через ліву ніздрю. Якщо рівновага порушується, то організм потребує більш електричної смуги і вимагає більш життєвої сили для регулювання відносин між позитивним і негативним. Тому дихання і прискорюється при стресі.

Таким чином «Хатка йога» приблизно означає «об'єднання або з'єднання позитивних та негативних токів». Таке об'єднання створює рівновагу, яка в свою чергу, призводить до надзвичайного розумового, тілесного та духовного підйому.

Дихальним практикам присвячений цілий розділ йоги – пранаями.

Пранаяма – це техніка свідомого керування диханням, яка включає в себе систему дихальних вправ.

4.1 Загальні правила виконання дихальних вправ – пранаям

1. Найкраще виконувати дихальні вправи на порожній шлунок.
2. Вправи на розслаблення виконуються – лежачи.

3. Дихання, майже у всіх вправах, виконується через ніс.

4. При виконанні дихальних вправ спостерігайте, як реагує на них ваш організм. При будь-якому дискомфорті, або болю вправу потрібно зупинити.

Йоги виділили чотири способи дихання. Це верхнє, середнє, нижнє та повне дихання. Повне дихання, це спосіб, якій являє собою з'єднання всіх трьох видів дихання.

Наука про дихання індійських йогів довела, людина здатна на більше, ніж сама припускає. При допомозі пранаям (методів контролю дихання) йоги розкрили резерви розумових, фізичних та духовних сил. Існує багато вправ дихальної йоги, за допомогою яких збільшується обсяг легенів. За рахунок переваги черевного дихання над грудним, легені розкриваються більше і здатні вмістити більше кисню.

Черевне (нижнє) дихання – Адхам пранаяма.

Сидячи в позі «лотос» положите обидві долоні на область над діафрагмою. Дихайте повільно і глибоко, відчуваючи рухи спереду, з боків і зі спини грудної клітини та в області черева. На вдихи черево та нижня частина грудної клітини піднімаються, а на видиху – опускаються.

Грудне (середнє) дихання – Мадхьям пранаяма.

Положите долоні на середню частину грудної клітини в область серця і дихайте, відчуваючи рухи спереду, з боків та ззаду.

Ключичне (верхнє) дихання – Адам пранаяма.

Положите долоні на область ключиць і дихайте, відчуваючи рухи спереду, з боків і ззаду верхньої частини грудної клітини.

Повне дихання – Махат Йога пранаяма.

Положите долонь лівої руки на середню частину грудної клітини (область серця), а праву долонь пересувайте з нижньої частини грудної клітини на середню і верхню частини під час вдиху і навпаки – під час видиху.

Спробуйте виконати декілька найпростіших дихальних вправ і спостерігайте, як буде реагувати на них ваш організм.

4.2 Дихання «Ха».

Стоячи в основній стійці, вдихніть глибоко і повільно підняти руки витягуючись вгору. Затримайте дихання на декілька секунд. Видихаючи через рот з потужним звуком «ха», наклоніться вперед-низ всім корпусом і розслабте м'язи рук. Звук вимовляється не голосом, а повітрям видиху. Затримайтесь в даній позі – негативна енергія утече скрізь руки в землю. На вдих – стати прямо, видих – повторити вправу.

Вправа виконується 2-3 рази.

Ця вправа покращує циркуляцію кисню в організмі, дозволяє заспокоїтися прибрати відчуття паніки і зневіру, позбутися негативних емоцій.

Наші відчуття і емоції тісно зв'язані з диханням. Дихання впливає на емоції, а емоції – на здоров'я. Злість порушує роботу печінки, страх – сечестатеву систему, дуже велика радість здатна порушити нормальну роботу серця.

В йозі є багато вправ, щоб привести свої емоції в стан рівноваги.

4.3 Ритмічне дихання.

Виконується глибоке дихання йогів з паузами між вдихом та видихом. Починати треба на рахунок 6 (вдих): 3 (затримка дихання) :6 (видих) : 3 (затримка дихання) Продовження виконання вправи залежить від самопочуття. Далі можна перейти на рахунок 8:4:8:4, а потім 10:5:10:5. Повторити вправу 9 разів.

Ця вправа допомагає під час подолання стресу.

Почергове дихання через ніс.

Дихання складається з трьох етапів: вдих, затримка дихання, видих. Великий пальцем правої руки притиснути праву ніздрю, вказівний і середній пальці прижати до лобу між брів, безіменним пальцем і мізинцем легко торкнутися лівої ніздрі. Зробити вдих рахуючи до 8 тактів через ліву ніздрю. Затримайте дихання рахуючи до 4 тактів. Перекрити праву ніздрю і рахуючи до 8 тактів, видихнути повітря. Без зупинки зробіть вдих через праву ніздрю рахуючи до 8 тактів, затримка до 4 тактів, видих через ліву ніздрю рахуючи до 8 тактів. Це один цикл. Зробіть п'ять циклів цієї вправи

(рахувати треба ритмічно, очі краще закрити). Цій вправі йоги надають саму високу оцінку.

Вона робить рівновагу (баланс), яка призводить до надзвичайного розумового, тілесного та духовного підйому.

Це очищаюча вправа. Вона в більшій мірі впливає на психічні функції мозку, такі як пам'ять та інтелект. Вправа являє собою профілактику ОРЗ, хронічної астми і бронхіту, простудних захворювань. Виконання дихання сприяє покращенню травлення. Покращує обмін речовин, сприяє схудненню. В процесі даної практики відбувається масаж внутрішніх органів.

Дихання «Бхастрика» - швидке і шумне дихання (по типу кузнецького міху), за участю діафрагми. Прийміть зручне для вас положення тіла, спина повністю пряма, очі закриті, кісті рук покласти на коліна. Зробіть вдих надуваючи череву і видих – різко втягуючи черво до хребта, тим самим скорочуючи діафрагму. На початковому етапі слід обмежитися 10 вдихами і видихами у циклі. Поступово їх кількість довести до 108. С часом можна в кінці циклу «Бхастрики» на останньому вдиху затримати дихання (кінчик язика притиснути до неба, а підборіддя притиснути до яремної впадини у основи шиї). Під час виконання вправи грудді і плечі не повинні рухатися.

Вправа для розвитку ума і волі

Голову нахилити назад, очі відкрити ширше. Увага на верхівці голови. Дихання «Бхастрика» - 20 разів.

Вправа для розвитку пам'яті

Голову тримати прямо, очима дивитися на підлогу на відстані 1,5м від носків ніг. Дихання «Бхастрика» - 20 разів. Увага на тім'ячко.

Вправа для розвитку інтелекту

Підборіддя нахилити і притиснути до яремної виїмки, горловий клапан не перекривати. Очі закриті, увага на області шиї. Дихання «Бхастрика»- 20 разів.

Уддияна – Бандха(черевний замок)

Вправа виконується на голодний шлунок.

Повністю видихніть повітря і затримуйте дихання. На затримці втягніть череву максимально. Череву втягується завдяки руху

діафрагми як на вдиху (але не вдихаючи). Діафрагма піднімається і підтягує черевну стінку вгору і в середину. Затримувати дихання на протязі 10- 30 секунд.

Починати з трьох циклів і відпочивати 1-2 хвилини.

Завдяки цьому замку ми робимо легкий масаж черева, прискорюємо рух крові та лімфи, стимулюємо роботу внутрішніх органів. Зокрема ця вправа розпалює вогонь травлення, зігріває тіло, додає бадьористі та енергії. «Черевний замок» також сприяє очищенню кишечника та усуває жирові відкладення в області талії і черева.

Руховий варіант Уддияни Бандхи (вакуумна помпа)

Виконуємо ту саму вправу (статичний варіант), але після втягування живота розслабити його і знову з силою втягніть.

Виконуйте такі рухи черевом 10-15 разів.

Вправа стимулює та активізує роботу внутрішніх органів, укріплює м'язи черева, посилює перистальтику кишківника. Усувається обвислість черева, провисання кишечника та матки. Виконується при хворобах печінки та сече-половий системі. Відіграє важливу роль у венозному кровообігу.

Дихання Уджайі (переможне)

Прийміть зручну для вас позу (сидячи в позі «лотос»). Зробіть декілька глибоких дихальних циклів. Для початку робимо вдих через рот з звуком «О», як би подивляючись, губи округлити. Звук шиплячий з виходом від горла. Видих виконується через рот з звуком «А», якби дихаючи на замерзле скло. Звук також шиплячий з виходом з горла. Всю увагу направляємо в яремну виїмку (напружуючи голосові зв'язки). Так само виконуємо вправу із зачиненим ротом. Вдих виконується через обидві ніздрі, заповнюючи всі долі легень. Затримка, така як при ритмічному диханні. Видих повільний та довгий із частково закритою голосовою щілиною, і в два рази довше ніж вдих. Цей процес слід проводити у відносини 1:2:2 з початку занять та 1:4:2 пізніше. За хвилину виконується чотири повтору «Уджайі». Максимально припустиме число пранаям «Уджайі» за одне заняття 125 разів. Дихання «Уджайі» наповнює все тіло енергією.

«Собаче» дихання

Зверніть увагу, як дихає собака після швидкого бігу. Її дихання швидке і глибоке, вдих і видих відбуваються через рот. Такій спосіб дихання швидко відновлює сили та тонізує організм.

Техніку собачого дихання використовують при пологах. В цей період особливо важливо своєчасно відновлювати сили.

Зробіть 8 вдихів-видихів через рот, потім подихайте, як зазвичай.

Повторіть 2 рази.

Дихання «змій»

Сядьте в приємну позу. Кінчик язика висуньте між передніми зубами, щоб він трохи сторчав із губ. Вдихніть через рот на три рахунки, відчуваючи, як повітря проходить через губи і зуби з шипінням. Видихніть з той же швидкістю через бокові частини рота не перестаючи шипіти. На вдиху втягуємо живіт, а на видиху – надуваємо його.

Потім вдихніть на рахунок 5 або 10, повністю наповнивши легені і продовжуйте шипіння. Затримайте дихання, як можливо, повільно видихайте через рот. Притримуючи язик зубами. Слідкуйте, щоб повітря із легенів не виходило різко.

Повторіть вправу 20 разів.

Ця вправа охолоджує і надає різкий притік енергії.

Ще один варіант цієї вправи.

Охолоджуюче дихання, або «змійне».

Вправа допомагає врівноважити емоційний стан, заспокоїтися і охолонути в прямому і переносному сенсах – тому вона є особливо важливою під час літньої спеки.

Опустіть підборіддя, згорніть язик в трубочку і злегка висуньте його. Зробіть м'який вдих через трубочку, утворену язиком, повільно піднімаючи підборіддя до стелі. В кінці вдиху заберіть язик і закрийте рот. Повільно видихайте через ніс, м'яко опускаючи підборіддя.

Зробіть 8 – 10 подихів.

Дихання «золотої рибки»

Сядьте в прийнятну позу. Сформууйте губами букву «О». Вдихайте ротом дуже швидко і глибоко 10 разів. На десятому вдиху проковтніть повітря і швидко видихаючи через обидві ніздрі. Видих повинен зайняти стільки ж часу, скільки зайняли «вдихи золотої рибки» (приблизно рахуючи до 10).

Повторіть вправу 20 разів.

Ви повинні відчувати легке поколювання в обличчі і неймовірну бадьорість свідомості.

Дихання для зняття напруги

Сядьте в позу «лотос». Спиная пряма, руки в сторони і зігнуті в ліктях, кістки розслаблені.

Зробіть плавний глибокий вдих і затримайте дихання рахуючи до 10-16 рахунків. На затримці дихання енергійно потрясіть руками і кистями (трясти треба так, як би хочете стряхнути воду чи бруд з них).

Повторіть вправу 3 рази за хвилину.

Це дихання корисно виконувати в кінці дня, або в любий момент, коли необхідно зняти напругу.

4.4 Комплекс вправ «сім дихань йоги»

А) Затримка дихання

- 1- вдих через ніс;
- 2-3 - затримка дихання;
- 4 - потужний видих через рот.

Б) Збудження легневих клітин

- 1- повільний вдих через ніс - постукувати пальцями рук знизу і вгору по всій поверхні грудей;
- 2- повільно видихаючи постукувати по грудях пальцями (пальці розслаблені), починаючи знизу вгору, закінчуючи над верхній правій частиною легені (над ключицею).

В) Розтяжка ребер

В.П. - руки прижати до грудей під пахвою так, щоб великі пальці були назад, а інші – вперед (тиснути повільно)

- 1 - глибокий вдих;
- 2 - затримка дихання;
- 3 – 4 - повільно видихаючи тиснути на ребра.

Г) Розширення грудної клітини

В.П. – руки сжати у кулаки перед грудьми на рівне плечей;

1 - вдих через ніс;

2 - затримка дихання;

3 – 7 - чотири ривки руками назад;

8- потужний видих через рот.

Д) Вправа в русі

1 – 8 - на вісім кроків – вдих;

1 – 8 - на вісім кроків – видих;

1 – 8 - на вісім кроків затримка дихання.

Е) Ранкова вправа

В.П. - втягнути живіт, руки зажаті у кулак;

1 - повільно піднятися на носки – вдих;

2 - затримка дихання на 8 рахунків;

3 - повільно опускаючись на стопу – видих через ніс.

Ж) Прискорення кровообігу

В.П.- о. с.;

1 - вдих;

2 - затримка дихання і нахил тулуба вперед, руки напружені також вперед;

3 - видих, повертаючись у в. п.;

Повторити вправу 4 рази.

Після кожної вправи виконувати **очисне дихання**.

1 - глибокий вдих;

2 - затримка дихання;

3 - губи зімкнуті в вузьку щілину – видихати невеликими порціями через губи(щоки не надувати).

4.5 Комплекс дихальних вправ «маленькі пранаями»

А) В.П. – ноги нарізно;

1 - вдих – руки через сторони вгору до торкання долонями;

2 – видих – руки повертаючи в вихідне положення.

Виконати вправу 4 рази.

Б) В.П. - те саме;

1 - вдихаючи руки вперед, долонями вниз;

- 2 – затримка дихання – 10 секунд;
- 3 – 7 - чотири різки ривки руками назад;
- 8 - видих через рот.

Повторити вправу 4 рази.

В) В.П. – те саме;

- 1 - вдих руки вперед долонями вниз;
- 2 - затримка дихання;
- 3 – 7 - три малі колових оберта руками вперед і назад;
- 4 - видих через рот.

Г) В.П.- ноги нарізно, руки на поясі;

- 1 – вдих – затримка;
- 2 – нахил тулуба вперед – видих;
- 3 – вдих – повернутися у в. п.;
- 4 – видих – нахил тулуба назад;
- 5 – вдих – в. п.

Д) В.П. – те саме;

- 1 – вдих – затримка;
- 2 – нахил тулуба праворуч – видих;
- 3- вдих – повернутися у в. п.;
- 4 – нахил тулуба ліворуч – видих;
- 5 – вдих – в. п.

Е) В.П. – ноги нарізно, руки прижаті до стіни;

- 1 - вдих – затримка;
- 2 – 5 разів згинання і розгинання рук;
- 3 – видих.

По завершенню вправ зробіть **очисне дихання.**

5. Гімнастика «цигун»

Китайська гімнастика цигун – стародавня оздоровча методика, яка спрямована на відновлення людського здоров'я й набуття ним довголіття та благополуччя. Практика використовує методи оздоровлення, які були зібрані і передані своїм нащадкам понад 7 тисяч років тому мудрецьми із Китаю, поєднуючи в собі і дихальну гімнастику.

Основу гімнастики цигун складають фізичні вправи у поєднанні з дихальною гімнастикою. Китайська гімнастика цигун спрямована на гармонізацію людського організму на трьох рівнях: фізичному, емоційному та інтелектуальному. Вона здійснює активізацію фізіологічних функцій тіла, сприяє очищенню кровоносних судин, збільшує вироблення статевих гормонів, підвищення імунітету, нормалізації обміну речовин. Вправи гімнастики цигун відроджують життєву силу людини, а також уповільнюють процеси старіння організму в цілому.

Вони включають в себе:

- заходи із вимушеної напруги і розслаблення тіла, що сприяє концентрації внутрішньої енергії;
- вправи по утриманню тулуба в певному положенні (сприяють зміцненню задіяних у даному процесі м'язів);
- потягування для збільшення еластичності м'язів, підвищення їх тонусу;
- вправи на розтяжку.

На думку майстрів цигун, багато з нас дихають неправильно, використовуючи менше третини обсягу своїх легенів. Гімнастичні вправи цигун припускають обов'язкове поєднання фізичних дій з глибоким диханням «черевом» (диханням діафрагмою):

1. при диханні діафрагмою грудна клітка залишається нерухомою – при вдиху живіт висувається вперед (наповнюється повітрям);
2. при видиху втягується назад (голова при цьому тримається прямо, шия і хребет утворюють пряму лінію).

Основні аспекти дихальної гімнастики цигун:

- глибоке дихання «черевом»;
- дихання тільки через ніс (якщо інше не обумовлено особливо);
- правильне положення тіла (випрямлена верхня частина тулуба).

5.1 Гімнастика цигун для хребта

Комплекс китайської гімнастики цигун складається зі спеціальних вправ, що працюють з хребтом та розташованими в ньому енергетичними зонами. Гімнастика цигун для хребта доступна всім. Вона не вимагає спеціальної фізичної підготовки і може виконуватися навіть ослабленими людьми.

Рекомендації з виконання лікувальних вправ гімнастики цигун:

1. вправи необхідно виконувати повільно, плавно, без ривків;
2. кожне із завдань необхідно повторювати 8-10 разів;
3. щільно притискати до підлоги попереки і спину.

Для того щоб нижчеперелічені вправи гімнастики були ефективні, кожне з них необхідно виконувати в суворій послідовності:

- вихідне положення – стоячи.

Нахиляємо спину, притискаючи при цьому підборіддя до яремної вирізки, продовжуємо згинатися повільно і плавно;

- вихідне положення – стоячи.

Розводимо руки на рівні плечей. Здійснюємо поворот плечей в одну сторону, не зачіпаючи хребет, потім повторюємо рух на іншій стороні;

- вихідне положення – стоячи, з піднятими руками.

Повільно нагинаємося вперед під кутом 90 градусів, фіксуємо тіло в даній позі на 5-10 секунд;

- вихідне положення – стоячи. Руки випрямлені вперед на рівні плечей.

Намагаємося дістати руками до підлоги і повернутися в вихідне положення;

- вихідне положення – стоячи.

Одну ногу згинаємо в коліні і підтягуємо вгору, можна притримуючи рукою. Через кілька секунд змінити ногу;

- вихідне положення – стоячи, руки в сторони.

Махом піднімаємо ногу, намагаючись дотягнутися до руки носком, по чергово змінюємо ногу.

Основа гімнастики цигун для хребта становить правильне «дихання червом» - в іншому випадку вона перетворюється на звичайну аеробіку.

5.2 Гімнастика цигун для схуднення - «Дзянь Фей»

Підхід гімнастики «Дзянь Фей» для позбавлення від зайвої ваги в корені відрізняється від західних методик: аеробіки, фітнесу, бігу. Китайська медицина не вважає примусове спалювання калорій, так само як і обмеження їх надходження разом з їжею (дієти), концепція здорового способу життя.

В її основі лежить правильне дихання і всього **три** вправи, які допоможуть вам придбати чудову, ідеальну форму. Виконуючи їх, схуднення стане для вас реальністю, ви позбудетесь втоми, депресії та зайвої напруги, поліпшите обмін речовин і циркуляцію крові.

Дихальна гімнастика «Дзянь Фей» притуплює відчуття голоду, що полегшує проведення розвантаження і людина без особливих зусиль може зменшити свій раціон. Ще гімнастику «Дзянь Фей» називають гімнастикою для людей з занадто великою вагою, яким важко (із-за надлишкової ваги) виконувати ті чи інші фізичні вправи.

5.3 Вправи гімнастики «Дзянь Фей»

1. «Хвиля»

Ляжте на спину і зігніть ноги в колінах під прямим кутом, притиснувши стопи до підлоги. Одну руку покладіть на живіт, іншу – на груди.

На вдиху втягніть максимально живіт, а груди надути. Затримайте дихання на декілька секунд і зробіть видих надуваючи живіт і втягуючи груди. Повітря, якби плавно переходить з живота до грудей і навпаки.

Повторіть вправу 20-30 разів.

Рекомендується виконувати тільки тоді, коли відчуваєте сильний голод.

2. «Жаба»

Сядьте на стілець, розставивши ноги на ширині плечей під прямим кутом. Стисніть пальці лівої руки в кулак, обхопивши її правою рукою. Тулуб нахиліть вперед, поклавши лікті на коліна. Опустіться чолом на кулак і розслабте м'язи живота. Дихайте глибоким диханням, напружуючи живіт таким чином, щоб він надувався, наче м'яч.

Виконуйте вправу протягом 15 хвилин і прислуховуйтеся до свого самопочуття.

Вправа добре знижує апетит і розрахована на відновлення нервової системи.

3. «Лотос»

Вправу можна виконувати в позі «лотос», або сидячи «по-турецьки». Спина повинна бути пряма, плечі і підборіддя трохи опущені, очі прикриті. Руки покладіть перед животом долонями вгору. У жінок ліва долонь лежить на правій, у чоловіків навпаки. Протягом 5 хвилин чергуйте рівні глибокі вдихи з аналогічними видихами. Ваш стан повинен нагадувати занурення в сон.

Ця вправа виконується 20 хвилин в три етапи:

1- етап – 5 хвилин дихати рівно і глибоко (груди і живіт рухаються мінімально);

2- етап – 5 хвилин дихаємо, як завжди, видих довгий, рівний і без звуків.

3- етап – 10 хвилин дихаємо спокійно і максимально розслабившись.

Всі три вправи виконувати тричі на день.

Вправа допомагає розслабитися, заспокоїтися і зняти втому.

Ці вправи дуже прості і виконувати їх можна де завгодно.

5.4 Користь дихальної гімнастики.

Про користь і ефективність дихальної гімнастики знають багато, чули всі, але мало хто вірить. Чим корисна дихальна гімнастика?

Ось які ефекти ви можете отримати від її використання:

- поліпшення загального стану організму;
- схуднення;
- нормалізацію нервової системи;
- позбавлення від втоми, стресового стану;
- додавання бадьорості та енергії;
- активізацію процесу розщеплення жирів;
- поліпшення метаболізму;
- виведення з організму токсинів, які негативно впливають на гормони щитовидної залози;
- поліпшення кровообігу, максимальне насичення організму киснем.

Якщо ви вирішили зайнятися дихальною гімнастикою, пам'ятайте - до вибору методики варто підійти уважно. Вибирайте вправи, які вам підходять індивідуально.

Досягти ефекту можливе лише при регулярному і правильному виконанні вправ і при правильному диханні.

Якщо вам знадобиться ця інформація і ви вирішили спробувати один звидів дихальної гімнастики – здоров'я вам і приємного заняття!

6. Література

1. Великолепная фигура за 15 минут в день: пер. с англ. Е.А.Мартинкевич – 5-е изд.-Мн: ООО «Попурри», 2002.-208 с.
2. Внутренняя сила: Секретные практики Тибета и Востока : Килхэм Кристофер С. пер. с англ. – М.: ООО изд. «София», 2007.- 192 с.
3. Йога – путь к совершенству: Ричард Хиттлмен – М: Армита-Русь, 2004. -208с.
4. Йога на каждый день: Т.Игнатъева – СПб. Питер, 2007. -127с.
5. Плоский живот за 15 минут в день: Дениз Остин – Буковед, 2000.- 176с.
6. Избрание упражнения и медитации: Кацудзо Ниши – СПб.; Вектор, 2007. -156с.
7. Оксісайз вправи, техніка виконання: [www.stopbolezni.net.](http://www.stopbolezni.net)- 2013
8. Все дыхательные гимнастики: М. Ингерлейб http://loveread.ec/read_book.php?id=44418&p=1
9. Гімнастика Цигун:
<http://promedical.com.ua/zdorovja/fizichna-aktivnist/gimnastika-tsigun/>
10. Дыхательная гимнастика, как эффективный способ борьбы с лишними килограммами. : <http://siladiet.ru/fitnes-i-sport/gimnastika/dyhatelnye-uprazhneniya-dlya-pohudeniya.html>
11. Бодифлекс упражнения для похудения – самый подробный сайт!: [https://just-fit.ru/idealnoe-telo/bodifleks-uprazhnenija-dljae-pohudnija.](https://just-fit.ru/idealnoe-telo/bodifleks-uprazhnenija-dljae-pohudnija)

Розтиражено
з готових оригінал-макетів ПП «Фест-Прінт»
м. Львів, п-кт В'ячеслава Чорновола, 59, офіс 327
(032) 224-71-80
Наклад 100 примірників