



Дыхание - источник здоровья

КУРС ОБУЧЕНИЯ
ДЫХАНИЮ, КОТОРОЕ
ПРИВОДИТ К ЗДОРОВЬЮ

Искажённая система восприятия

- ▶ Мы живём в глобальной негативной парадигме мышления «ОТ», вместо парадигмы изобилия – «К», практически во всех сферах.
- ▶ Мы не думаем о том, как быть здоровыми, но исправляем тогда, когда уже здоровье сломалось. Мы имеем множество **больниц** (от слова «боль»), но не имеем центров здоровья!
- ▶ Мы имеем **исправительные** учреждения... то есть, обращаем внимание только тогда, когда уже сломано и надо исправлять!..
- ▶ Парадигма мышления изобилия, это проактивная позиция – ставить цели по здоровью, материальному, личностному и духовному развитию и достигать их, не дожидаясь «поломки».
- ▶ Помните – избегать чего-либо не значит стремиться к чему-либо. Это путь пустоты и депрессии.

Процесс дыхания

- ▶ Дыхание, это процесс газообмена, который жизненно необходим нашему организму.

- 1. Вдыхая мы получаем кислород в альвеолы лёгких, через альвеолы он попадает в кровь, прикрепляется к гемоглобину, чтобы направиться в клетку для осуществления окислительных процессов (процесс извлечения энергии в соприкосновении с глюкозой/углеводами).
- 2. При окислительном процессе в клетке выделяется CO_2 – углекислый газ. С кровью он идёт в лёгкие, чтобы выйти с выдохом.
- 3. НО!, CO_2 , это не просто «мусор горения», а важнейший газ, который участвует в процессах био-химии организма (обмен веществ, синтез белка и другие процессы)!

- ▶ Тем самым, Дыхание, это процесс который способствует обмену веществ и не только. Здоровый обмен веществ – это здоровье!

Что важно, то важно везде

- ▶ Принцип важности функций организма для жизнедеятельности – выживания:
 1. Без еды человек живёт примерно 30 дней
 2. Без сна человек живёт примерно от 7 до 8 дней
 3. Без воды человек живёт примерно от 3 до 5 дней
 4. Без дыхания человек живёт примерно от 3 до 5 минут

- ▶ Вопрос: что самое важное для здоровья из всего вышеперечисленного?
- ▶ Возникают вопросы: А что делать с дыханием? Какое дыхание полезно? Какова именно его роль для здоровья? Давайте разбираться!

Болезни от глубокого дыхания

- | | |
|---|--|
| 1. Астма | 13. Судороги |
| 2. Аллергия | 14. Нервные тики |
| 3. Ринит, гайморит | 15. Ожирение (лишний вес) |
| 4. Бронхит | 16. Мигрени |
| 5. Склонность к частым простудам и
гриппам | 17. Шум в ушах |
| 6. Экзема | 18. Хроническая усталость,
пониженный жизненный тонус |
| 7. Псориаз | 19. Язвенные болезни |
| 8. Атопический дерматит | 20. Варикозное расширение вен |
| 9. Гипертония | 21. Тромбозы |
| 10. Гипотония | 22. Проблемы суставов и костей |
| 11. Стенокардия | 23. Расстройства сна |
| 12. Тахикардия | 24. Нервозность, неврозы |

И это далеко не полный список «заболеваний» – тут перечислены лишь самые распространённые

Глубокодыхательная проба

1. Встаньте и подышите глубоко в течении 2-3 минут.
2. Глубокий вдох и глубокий выдох.
3. Понаблюдайте за собой, - что будет с симптомами ваших заболеваний?
4. Теперь уменьшите глубину дыхания максимально.
5. Что теперь вы чувствуете?

Закон Вериги-Бора

1. **Эффект Вериги-Бора: влияние концентрации CO_2 и величины pH на связывание и освобождение кислорода – O_2 , гемоглобином.**
 2. **Вериги и Бор**, это двое учёных, которые открыли примерно в одно время, независимо друг от друга, что кислород не открепляется от гемоглобина, чтобы попасть в клетку, если в альвеолах лёгких и крови недостаточно углекислого газа – CO_2 (из-за гипервентиляции лёгких). Как следствие, нарушается pH баланс крови - происходит сдвиг в сторону щелочи: 7,6 - алкалоз. Это скрепляет гемоглобин с кислородом и последний не попадает в клетку. Происходит гипоксия всего организма - кислородная недостаточность. Как следствие, - нарушение всех обменных процессов, снижение иммунитета и так далее.
- ▶ **Бронислав Фортунатович Вериги** — русский физиолог. Открытие сделано в 1892 году.
 - ▶ **Кристиан Харальд Бор** – датский врач (отец знаменитого физика Нильса Бора). Открытие сделано в 1904 году.

Сдвиги кривой диссоциации

влево ← → вправо

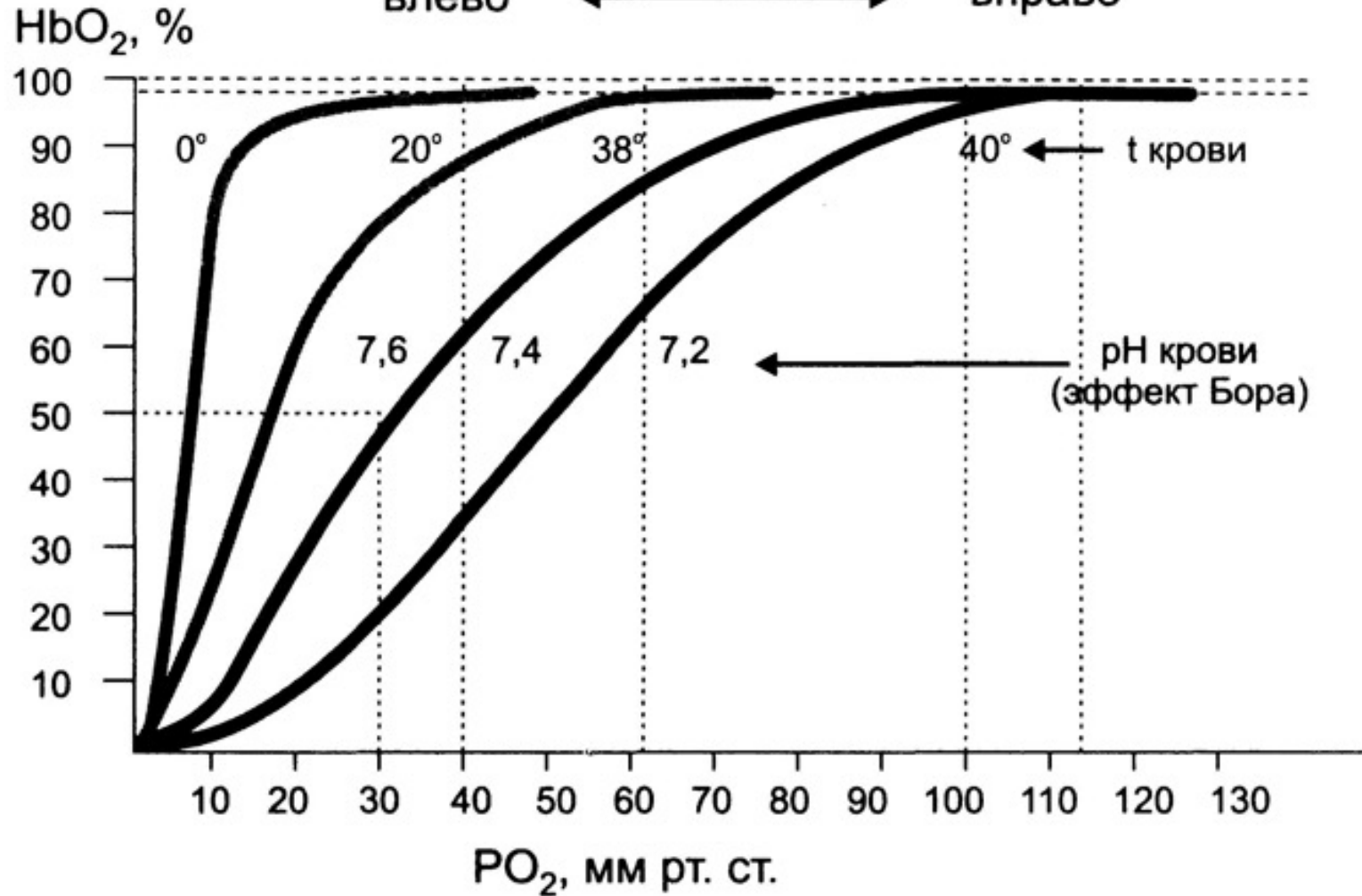
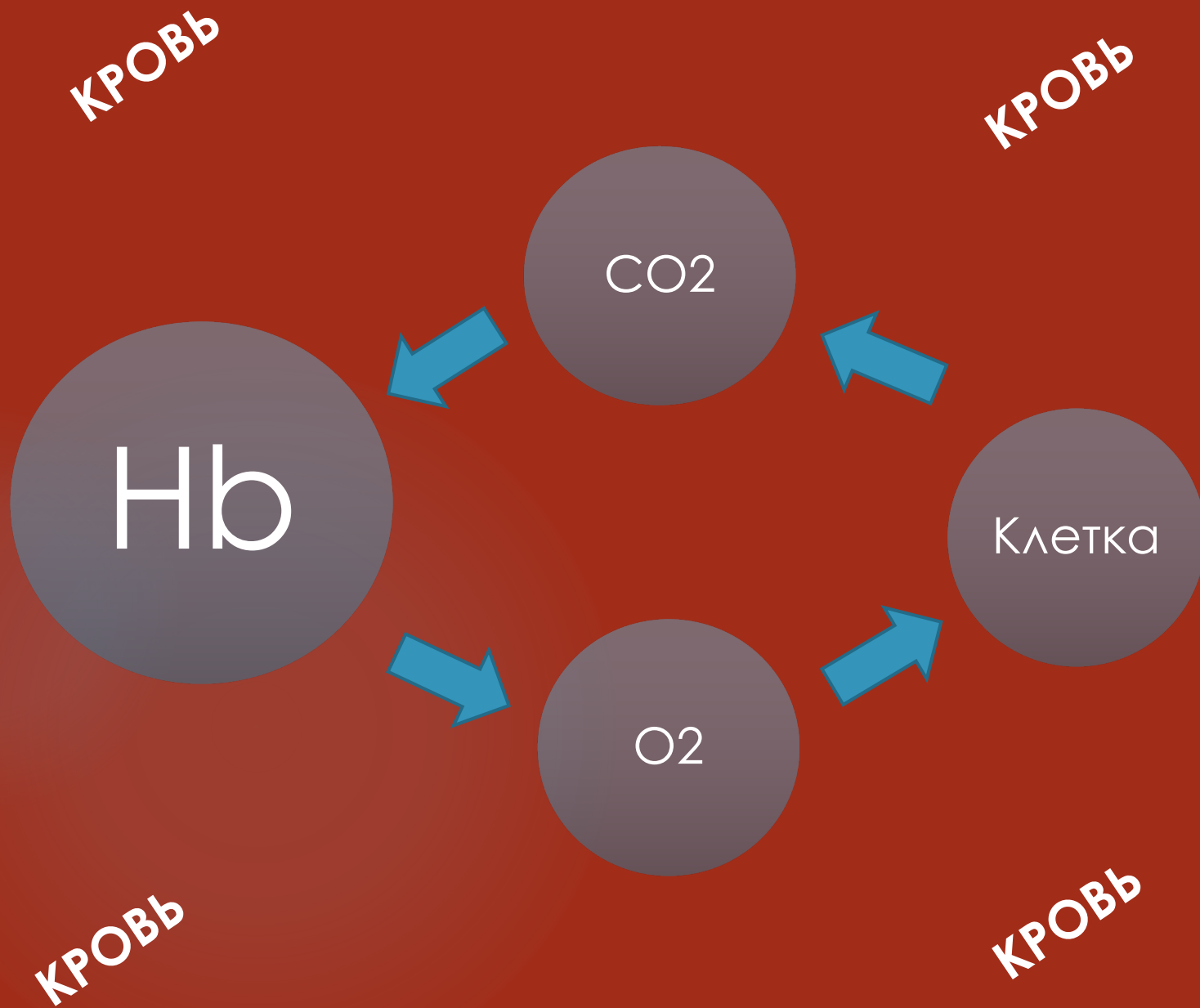


Схема насыщения крови кислородом и его отдачи клетке.

Закон Вериги – Бора.

Сдвиг влево - легче насыщение кислородом: <t; <Pco₂; <2,3-ДФГ; >рН
Сдвиг вправо - легче отдача кислорода: >t; >Pco₂; >2,3-ДФГ; <рН,



Значения pH крови
влияющие на усвоение
клеткой кислорода:

pH 7,6 – газовый алкалоз
(при глубоком дыхании)

pH 7,2 – газовый ацидоз
(при не глубоком
дыхании)

«Контрольная пауза» – измерение уровня здоровья организма



1. Сделайте выдох на 75% от обычного
2. Задержите дыхание до первой малейшей нехватки воздуха/желания вдохнуть
3. Вдохните не глубоко
4. Продолжайте делать не глубокий вдох

КРИТЕРИИ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ

СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА	ФОРМА ДЫХАНИЯ	СТЕПЕНЬ НАРУШЕНИЯ	СО ₂ АЛЬВЕОЛЯРНЫЙ		КОНТРОЛЬНАЯ ПАУЗА	МАКСИМАЛЬНАЯ ПАУЗА	ПУЛЬС /В МИНУТУ/
			%	ММ. РТ. СТ.			
					кп./сек.	мп./сек.	
СВЕРХ ВЫНОСЛИВОСТЬ	ПОВЕРХНОСТНОЕ	V	7,5	54	180	210	48
		IV	7,4	53	150	190	50
		III	7,3	52	120	170	52
		II	7,1	51	100	150	55
		I	6,8	48	80	120	57
НОРМА			6,5	46	60	90	68
БОЛЕЗНЬ	ГЛУБОКОЕ	I	6,0	43	50	75	65
		II	5,5	40	40	60	70
		III	5,0	36	30	50	75
		IV	4,5	32	20	40	80
		V	4,0	28	10	20	90
		VI	3,5	24	5	10	100
		VII	С М Е Р Т Ь				

Таблица здоровья, показывающая уровень СО₂ в организме, что влияет на усвоение кислорода клеткой и в последствии регуляции рН баланса.

Как мы станем более здоровыми?!

- ▶ По мере увеличения контрольной паузы при помощи практики метода дыхания с 5 на 10, затем на 15, потом на 20 секунд и вплоть до 60!, наш иммунитет и организм крепнут, уходят разные заболевания и копится выносливость!
- ▶ Так как накапливается CO_2 и O_2 в нашем организме, сначала в качестве нормы, потом и резерва.

Тренировка №1: Расслабление диафрагмы и поверхностное дыхание

1. Сесть удобно на краешек стула
2. Выпрямить спину
3. Расслабьте все мышцы - диафрагму
4. Расслабить диафрагму – нажать в область солнечного сплетения и резко отпустить, удерживая расслабленность
5. Уменьшив вдох, удерживаем поверхностное (не глубокое) дыхание, сохраняя ощущение лёгкой нехватки воздуха

Расписание и структура курса

1. 14 часов видео материала и упражнений + 3 встречи для супервизии и вопросов с тренером.
 2. Всё остальное время, на протяжении курса мы находимся всей группой в Telegram чате-поддержке. Там обсуждаем текущие вопросы по обучению и состоянию.
 3. В конце курса выдаётся книга и методическое пособие по методу дыхания.
-
- ▶ 1 встреча: 22 декабря 2021; 18:00 — 19:30
 - ▶ 2 встреча: 6 января 2021; 18:00-19:30
 - ▶ 3 встреча: 15 февраля 2021; 12:00 — 15:00

Стоимость курса

Standart	Gold	VIP
<ol style="list-style-type: none">1. Прохождение трёх частей курса (полное прохождение базы)2. Доступ к видео материалам 1,5 месяца после окончания курса	<ol style="list-style-type: none">1. Полное прохождение2. + поддержка в чате 3 месяца дополнительно3. + 2 онлайн встречи с тренером в течение 3х месяцев с ответами на вопросы4. Доступ к видео материалам 6 месяцев после окончания курса	<ol style="list-style-type: none">1. Всё, что включено в первые два пакета2. + 2 личные встречи по 60 минут с тренером3. Доступ к видео материалам 1 год после окончания курса
€ 540	€ 690	€ 960

Специальное предложение

Всем, кто внесёт предоплату в размере 60 евро за этот курс до 16 декабря (включительно) получают скидку указанную ниже!

[ПЕРЕЙТИ К ПРЕДОПЛАТЕ](#)

Standart	Gold	VIP
€ 540	€ 690	€ 960
€ 370	€ 490	€ 720