

Лобанова Ольга

**Дышите правильно, или
Учение индусских йогов о
дыхании, измененное
Западом**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
О-56

О-56 **Ольга Л.**
Дышите правильно, или Учение индусских йогов о дыхании, измененное
Западом / Лобанова Ольга – М.: Книга по Требованию, 2022. – 71 с.

ISBN 978-5-519-93709-2

ISBN 978-5-519-93709-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	СТРАН.
ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ I. О дыханіи въ обыденной жизни.	
§ 1. Дыханіе	11
§ 2. Различныя виды дыханія	13
§ 3. Высокое дыханіе	—
§ 4. Боковое дыханіе	15
§ 5. Дыханіе діафрагмой	16
§ 6. Дыханіе съ объединенной работойъ всего ды- хат. аппарата или «правильное дыханіе» .	18
§ 7. Нужно всегда вдыхать черезъ носъ	23
§ 8. Правильное дыханіе должно быть един- ственнымъ родомъ дыхація	26
§ 9. Препятствія правильному дыханію . . .	28
ЧАСТЬ II. Дыханіе при гѣніи.	
§ 10. Маленькое предисловіе	31
§ 11. Быстрое вдыханіе	33
§ 12. Задерживаніе дыханія	34
§ 13. Движеніе гортани и голосовыхъ связокъ въ зависимости отъ работы дыхательнаго аппарата	35
§ 14. Дѣятельность легкихъ и дыхательныхъ мускуловъ при гѣніи	36
§ 15. Общія правила	38
ЧАСТЬ III. Дыханіе во время рѣчи.	
§ 16. Примѣчаніе	39
§ 17. Дѣятельность легкихъ	—
§ 18. Общія правила	40
§ 19. Совѣтъ для пѣвцовъ и ораторовъ	41
§ 20. Совѣтъ для каждаго	—

ЧАСТЬ IV. Гимнастика дыханія.

§ 21. Гимнастика дыханія и обыкновенная гимнастика	43
§ 22. Способы веденія гимнастики	45
§ 23. Пять различныхъ положеній	47
§ 24. Первая серія упражненій	51
§ 25. Вторая серія упражненій	58
§ 26. Третья серія упражненій	64

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Правила гимнастики дыханія для желающихъ работать по книгѣ самостоятельно:

- I. Для людей съ слабымъ сердцемъ и слабыми легкими 66
- II. Для людей съ средними легкими и сердцемъ . 68
- III. Для людей съ сильными легкими и сердцемъ. 69

Приемы для развитія грудной клѣтки, мускуловъ, ногъ, рукъ, груди и живота, выпрямленія спинного хребта 70

ВВЕДЕНИЕ.

Всѣ мы дышимъ, говоримъ, поемъ, и никому не приходится въ голову, что удовлетвореніе этихъ естественныхъ потребностей живого человѣка служить причиной многихъ тяжелыхъ горловыхъ, легочныхъ и другихъ болѣзней.

Нашъ негигіеническій образъ жизни, наши костюмы и окружающая обстановка виновны въ томъ, что современный человѣкъ живетъ въ разрѣзъ съ требованіями своей натуры, за что послѣдняя мститъ ему рядомъ тяжелыхъ страданій и болѣзней.

Главный источникъ нашей жизни—кислородъ.

Безъ пищи человѣкъ можетъ просуществовать нѣсколько дней безъ особаго ущерба своему организму, а безъ воздуха онъ не просуществуетъ и нѣсколькихъ секундъ.

Сколько заботъ, и конечно весьма разумныхъ и основательныхъ, прикладываетъ человѣкъ къ своему питанію и какъ мало думаетъ онъ о дыханіи, а между тѣмъ неправильное дыханіе служитъ причиной не меньшаго, если не большаго, числа болѣзней, чѣмъ неправильное питаніе. Оно портитъ кровь, служитъ причиной переутомленія извѣстныхъ мускуловъ, сильной нервности и даже легочныхъ страданій.

И это при томъ, что вліяніе дыханія на организмъ человѣка было извѣстно уже въ глубокой древности.

Такъ еще за 2000 лѣтъ до Р. Х. находимъ мы совѣты употребленія особаго рода вдыханій съ цѣлью борьбы противъ различныхъ болѣзней.

Въ Остѣ-Индіи за 1300 лѣтъ до Р. Х. дыхательныя упражненія получили религіозный характеръ. Тамъ же находимъ мы совѣты врачей задерживать дыханіе съ цѣлью очищенія грудной клѣтки.

Греческіе и римскіе врачи, какъ-то: Галенъ, Цельзъ и др., употребляли задерживаніе дыханія, какъ средство борьбы противъ многихъ болѣзней. Они вѣрили, что это задерживаніе дыханія согреваетъ тѣло, увеличиваетъ грудную клѣтку, усиливаетъ органы дыханія, очищаетъ грудь, расширяетъ поры, утончаетъ кожу и даетъ возможность освобождаться отъ излишнихъ испареній.

Платонъ, въ одномъ изъ своихъ произведеній, упоминаетъ о совѣтѣ врача Еризимаха, данному поэту Аристофану, задерживать дыханіе съ цѣлью борьбы съ приступами кашля.

Также и въ средніе вѣка находимъ мы слѣды употребленія гимнастики дыханія, при чемъ врачи того времени пользовались указаніями старыхъ врачей Греціи и Рима.

Извѣстный философъ Эмануилъ Кантъ въ одномъ изъ своихъ трудовъ посвящаетъ цѣлую главу вопросу излеченія многихъ болѣзней путемъ задерживанія дыханія.

Но во всемъ этомъ, за исключеніемъ ученій индусскихъ, не было никакой строгой системы, никакой послѣдовательности.

Только въ концѣ прошлаго столѣтія въ европейской наукѣ «гимнастика дыханія» выливается уже въ опредѣленную форму.

Впервые разносторонне и основательно разобранъ вопросъ о дыханіи въ трудахъ докторовъ Генле, Витковского и Неймана.

Ознакомившись по пріѣздѣ въ Россію съ ученіемъ индусскихъ іоговъ, я увидѣла, что почтенные профессора Европы или отчасти заимствовали многія основы у іоговъ или, по крайней мѣрѣ, идеи индусскихъ учителей подали имъ мысль развить ихъ ученіе, такъ какъ между ихъ теоріей правильнаго дыханія и «хатха-іогой»—большое сходство.

Эти труды и дали возможность Кофлеру, учителю дыханія и пѣнія въ Америкѣ, создать свою поразительную

тельно стройную и простую систему и основать первую въ мірѣ школу правильнаго дыханія и пѣнія.

Самъ Кофлеръ былъ пѣвецъ, но, вслѣдствіе наследственнаго недуга (горловой чахотки) и плохого преподаванія, рано сталъ терять голосъ. Онъ обращался за совѣтомъ какъ къ пѣвцамъ, такъ и къ докторамъ, но нигдѣ не нашелъ помощи.

Въ это время Кофлеръ переѣхалъ въ Америку и, съ цѣлью поборотъ свой недугъ, изучилъ медицину, занимался изслѣдованіемъ горла при помощи зеркала, пользовался всякой возможностью обогатить свои знанія въ области горла и органовъ дыханія, и, наконецъ, попалъ на книгу доктора Генле «Анатомія человѣка», которая дала ему ключъ къ разрѣшенію мучившей его задачи.

Въ этой книгѣ не только *говорится* о дыханіи, но и *указывается, какъ* надо производить его.

Наблюденіе надъ дѣятельностью голосовыхъ связокъ и зависимостью ея отъ работы діафрагмы и другихъ дыхательныхъ мускуловъ, а также изученіе указанной книги доктора Генле дало Кофлеру возможность построить свою систему.

Онъ приходитъ къ заключенію, что «легкія—источникъ очищающій и согрѣвающій нашу кровь, что ихъ работа—лучшее средство сохраненія человѣческаго тѣла въ состояніи полной работоспособности».

На этомъ строить онъ свою методу и какъ основу ставить «дыханіе съ объединенной работой всѣхъ мускуловъ дыханія».

Его школа быстро разрослась, нашла себѣ массу послѣдователей, но долгое время его метода была известна лишь въ Америкѣ.

Въ Европѣ впервые эта метода была замѣчена лондонскимъ докторомъ Ленноксъ Броуномъ, который въ своей работѣ «Voice, Song and Speech» съ глубокимъ уваженіемъ отзывается какъ о книгѣ Кофлера «Искусство дыханія», такъ и о самой школѣ.

Послѣ этого вопросомъ дыханія начинаютъ интересоваться всѣ лучшіе врачи Западной Европы и восемнадцать лѣтъ назадъ г-ми Андерсенъ и Шлафхорстъ подѣ Берлиномъ было открыто отдѣленіе школы Кофлера.

Въ настоящее время школа эта пользуется большимъ уваженіемъ и извѣстностью; многіе врачи по окончаніи университета вступаютъ въ число учениковъ ея, во многихъ лучшихъ санаторіяхъ работаютъ учительницы и учителя дыханія, получившія въ ней свое образованіе; въ подражаніе этой школѣ открыта масса школъ дыханія во многихъ городахъ Западной Европы.

Гимнастика дыханія введена въ число предметовъ обученія лучшихъ западно-европейскихъ школъ, какъ средство правильного воспитанія и развитія молодого поколѣнія.

Но у насъ въ Россіи не имѣютъ никакого представленія ни о гимнастикѣ дыханія, ни о самомъ дыханіи и поэтому, пройдя въ продолженіе четырехъ лѣтъ полный курсъ дыханія (школа Андерсенъ-Шлафхорстъ—Нейбабельсбергъ, около Берлина), я рѣшила составить эту книгу, на основаніи работъ Кофлера и докторовъ Англіи, Франціи и Германіи (Маріель Маккензи, Далли, Броуна, Вагемана, Генле, Ландуа, Гутмана, Гупмана, Меркеля, Неймана, Нимейера и др.); кромѣ того я пользовалась указаніями дорогихъ моихъ учительницъ Андерсенъ и Шлафхорстъ, а также и свѣдѣніями, полученными мною какъ въ школѣ, такъ и во время трехлѣтней практики за границей.

Берлинскій профессоръ медицины Эйленбургъ, въ своемъ предисловіи къ книгѣ Андерсенъ, говоритъ: «Какъ часто намъ врачамъ, приходится предписывать улучшенное, усиленное и методически-веденное дыханіе, какъ лучшее средство противъ малокровія, нервнои, болѣзни легкихъ и сердца, но, къ сожалѣнію, большая часть совѣтовъ рушится изъ-за полного непониманія ихъ», и прибавляетъ при этомъ: «Эта маленькая книжка опытнаго учителя даетъ драгоценную помощь, которая радостно встрѣчается врачами».

Дай Богъ, чтобы и моя книга помогла не только страждущимъ и больнымъ людямъ въ борьбѣ съ тяжкими страданіями, но и указала здоровымъ людямъ вѣрный путь для предупрежденія болѣзней!

Ольга Лобанова.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

О дыханіи въ обыденной жизни.

§ 1. Дыханіе.

Процессъ дыханія состоитъ изъ двухъ актовъ: вдыханія, которое доставляетъ нашей крови кислородъ, и выдыханія, во время котораго выдѣляются ненужные продукты изъ легкихъ.

Главные условия хорошаго дыханія — это подвижность грудной клѣтки и эластичность легкихъ.

Грудная клѣтка (рис. 1) образуется 12 парами реберъ, прикрѣпленныхъ посредствомъ подвижныхъ суставовъ сзади къ спинному хребту, а спереди (за исключеніемъ 5 нижнихъ) къ грудной кости. Восьмая, девятая и десятая пары прикрѣплены спе-

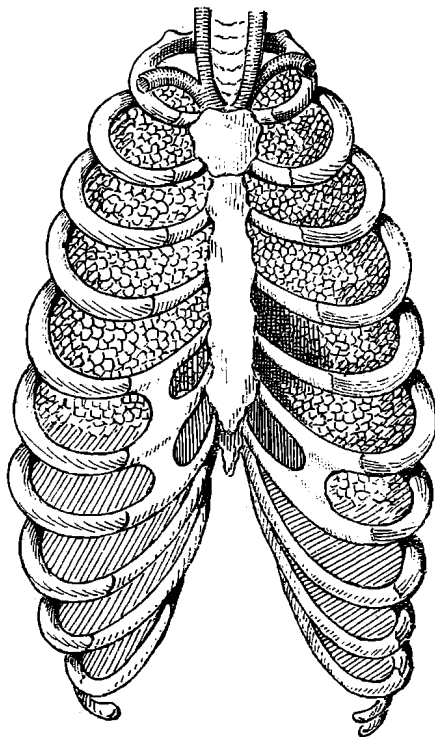


Рис. 1.

реди къ предшествующимъ ребрамъ, передніе же концы одиннадцатой и двѣнадцатой паръ реберъ, называемыхъ «фальшивыми ребрами», свободны.

Между ребрами находятся внѣшніе и внутренніе межреберные мускулы, производящіе расширение грудной клѣтки. Они работаютъ такимъ образомъ, что въ то время, какъ внутренніе мускулы сжимаются, внѣшніе расширяются и наоборотъ.

Всю грудную полость, за исключеніемъ мѣста, занимаемаго сердцемъ, наполняютъ легкія—два губкообразные органа, состоящіе изъ 17—18 сотенъ милліоновъ легочныхъ пузырьковъ, имѣющихъ $\frac{1}{7}$ — $\frac{1}{2}$ миллиметра въ діаметрѣ.

Внутри легкихъ, кромѣ многочисленныхъ развѣтвленій бронховъ, проходитъ цѣлая сѣть легочныхъ артерій и легочныхъ венъ, служащихъ для обмѣна газовъ и кровеносныхъ сосудовъ, назначенныхъ для питанія легкихъ.

Легочные пузырьки представляютъ собственно мѣсто газоваго обмѣна крови: атмосферный воздухъ, входя при вдыханіи черезъ носъ въ гортань, дыхательное горло, бронхи и мельчайшія ихъ развѣтвленія, наполняетъ легочные пузырьки, при чемъ кровь, протекающая по волоснымъ сосудамъ, окружающимъ стѣнки пузырьковъ, благодаря тонкости стѣнокъ, легко воспринимаетъ кислородъ изъ воздуха, наполняющаго пузырьки легкихъ, и выдѣляетъ изъ себя угольную кислоту, которая выходитъ изъ легкихъ во время выдыханія при сжатіи легочныхъ пузырьковъ черезъ ту же систему воздушныхъ дыхательныхъ трубокъ, что и при вдыханіи.

Каждое легкое заключено въ тонкую непроницаемую для воздуха оболочку, при помощи которой оно прикрѣплено къ внутреннимъ стѣнкамъ грудной клѣтки и къ діафрагмѣ, представляющей собой мускулистую перегородку между полостью живота и грудной полостью и служащей основаніемъ грудной клѣтки. При опусканіи діафрагмы и расширеніи грудной клѣтки легкія должны слѣдовать ихъ движенію, почему они увеличиваются въ объемѣ, въ нихъ образуется разрѣженное пространство, и атмосферный воздухъ входитъ внутрь легкихъ, что мы и видимъ при

вдыханіи. Здѣсь не лишнимъ будетъ замѣтить, что такъ какъ легкія при вдыханіи только слѣдуютъ движенію діафрагмы и грудной клѣтки, то, значить, ихъ роль при вдыханіи пассивная, активная же роль принадлежитъ дыхательнымъ мускуламъ и главнымъ образомъ діафрагмѣ.

§ 2. Различные виды дыханія.

Такъ какъ кислородъ представляетъ собою одинъ изъ главныхъ источниковъ жизни человѣка, то, конечно, нашей задачей является—съ наименьшей затратой работы и силъ получить наибольшее его количество.

Въ связи съ этой цѣлью рассмотримъ существующіе виды дыханія и покажемъ, который изъ нихъ заслуживаетъ имени «правильнаго дыханія».

Различныхъ видовъ дыханія четыре:

- 1) Высокое (ключичное) дыханіе,
- 2) боковое (реберное) дыханіе,
- 3) дыханіе животомъ,
- 4) глубокое дыханіе или дыханіе съ объединенной работой всего дыхательнаго аппарата.

§ 3. Высокое дыханіе.

Высокое дыханіе представляетъ собою тотъ типъ дыханія, при которомъ главнымъ образомъ расширяется верхняя часть грудной клѣтки. При помощи плечъ и внѣшнихъ мускуловъ поднимаются вверхъ ключицы, лопатки, ребра и діафрагма, такъ что вся грудная клѣтка вытягивается вверхъ, но будетъ все-таки очень незначительно расширена.

Стѣнки живота втягиваются, вслѣдствіе чего органы, находящіеся въ его полости, надавливаютъ на діафрагму, и эта послѣдняя давитъ на легкія.

Этотъ видъ дыханія—самый нераціональный и вредный.

Грудная клѣтка кверху уже, чѣмъ въ серединѣ и основаніи. Расширеніе ея, слѣдовательно, будетъ минимальное, такъ какъ діафрагма втягивается вверхъ на столько же, на сколько подняты вверхъ плечи и ключицы. Такимъ образомъ объемъ нижней части грудной

клѣтки не увеличивается, а уменьшается и потому только верхнія части легкихъ будутъ заполнены воздухомъ, а такъ какъ легкія имѣютъ ту же форму, что и грудная клѣтка, т. е. кверху они уже, то потому въ верхней ихъ части помѣстится меньше воздуха, чѣмъ въ среднихъ и нижнихъ частяхъ. Кромѣ того, вытягиваніе вверхъ плечъ, ключицъ и лопатокъ стоитъ довольно большого напряженія.

Ключицы представляютъ собою кости, изогнутыя въ видѣ буквъ S. онѣ соединяются суставами съ лопатками—большими треугольными костями, находящимися на задней стѣнкѣ грудной клѣтки между вторыми и седьмыми ребрами. Поднимая ключицы, мы поднимаемъ и лопатки, и ясно, что подъемъ такихъ большихъ костей вызываетъ большое напряженіе мускуловъ.

Поэтому самымъ главнымъ возраженіемъ противъ этого рода дыханія является то, что при немъ напрягаются нервы и мускулы, не имѣющіе ничего общаго съ дыхательнымъ аппаратомъ. На это дѣлаетъ особенное удареніе докторъ Генле, наиболѣе другихъ занимавшійся вопросомъ о дыханіи. Чтобы убѣдиться въ томъ, что поднятіе плечъ и ключицъ не помогаетъ легкимъ наполняться воздухомъ, достаточно продѣлать слѣдующій опытъ: надо встать прямо и, не вдыхая, поднять плечи,—мы замѣтимъ, что воздуху въ нашихъ легкихъ не прибавится; если же мы заставимъ работать дыхательные мускулы, т. е. діафрагму и межреберные мускулы, то воздухъ заполнить легкія, хотя бы мы этого и не желали. Отсюда ясно, что не подниманіе плечъ (и съ ними ключицъ), а діафрагма и межреберные мускулы производятъ работу вдыханія, и потому нѣтъ смысла напрягать мускулы для этого совершенно ненужнаго подниманія ключицъ.

Такимъ образомъ, мы видимъ, что при ключичномъ вдыханіи мы съ наибольшимъ напряженіемъ добываемъ наименьшее количество кислорода, что идетъ какъ разъ въ разрѣзъ съ нашей цѣлью.

Но и кромѣ того есть причины, по которымъ мы должны избѣгать этого рода дыханія:

а) Малое количество воздуха, доставляемое каждымъ вдыханіемъ, вызываетъ учащенное дыханіе, что приводитъ къ чрезмѣрному напряженію;