

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

ЧАСТЬ I. О дыхании в обыденной жизни

- § 1. Дыхание
- § 2. Различные виды дыхания
- § 3. Высокое дыхание
- § 4. Боковое дыхание
- § 5. Дыхание диафрагмой
- § 6. Дыхание с объединенной работой всего дыхат. аппарата или "правильное дыхание"
- § 7. Нужно всегда вдыхать через нос
- § 8. Правильное дыхание должно быть единственным родом дыхания
- § 9. Препятствия правильному дыханию

ЧАСТЬ II. Дыхание при пении

- § 10. Маленькое предисловие
- § 11. Быстрое вдыхание
- § 12. Задерживание дыхания
- § 13. Движение гортани и голосовых связок в зависимости от работы дыхательного аппарата
- § 14. Деятельность легких и дыхательных мышц при пении
- § 15. Общие правила

ЧАСТЬ III. Дыхание во время речи

- § 16. Примечание
- § 17. Деятельность легких
- § 18. Общие правила
- § 19. Совет для певцов и ораторов
- § 20. Совет для каждого

ЧАСТЬ IV. Гимнастика дыхания

- § 21. Гимнастика дыхания и обыкновенная гимнастика
- § 22. Способы ведения гимнастики
- § 23. Пять различных положений
- § 24. Первая серия упражнений
- § 25. Вторая серия упражнений
- § 26. Третья серия упражнений

ПРИЛОЖЕНИЕ

Правила гимнастики дыхания для желающих работать по книге самостоятельно:

- I. Для людей с слабым сердцем и слабыми легкими
- II. Для людей с средними легкими и сердцем
- III. Для людей с сильными легкими и сердцем

Приемы для развития грудной клетки, мышц, ног, рук, груди и живота, выпрямления спинного хребта

Введение

Все мы дышим, говорим, поем, и никому не приходит в голову, что удовлетворение этих естественных потребностей живого человека служит причиной многих тяжелых горловых, легочных и других болезней.

Нашъ негигиенический образъ жизни, наши костюмы и окружающая обстановка виновны въ томъ, что современный человекъ живетъ въ разрезъ съ требованіями своей натуры, за что последняя мститъ ему рядомъ тяжелыхъ страданій и болезней.

Главный источникъ нашей жизни-кислородъ.

Безъ пищи человекъ можетъ просуществовать несколько дней безъ особаго ущерба своему организму, а безъ воздуха онъ не просуществуетъ и несколькихъ секундъ.

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

И это при томъ, что вліяніе дыханія на организмъ человека было известно уже въ глубокой древности

Такъ еще за 2000 летъ до Р.Х. находимъ мы советы употребленія особаго рода вдыханій съ целью борьбы противъ различныхъ болезней.

Въ Ость--Индіи за 1300 летъ до Р.Х. дыхательныя упражненія получили религиозный характеръ. Тамъ же находимъ мы советы врачей задерживать дыханіе съ целью очищенія грудной клетки.

Греческіе и римскіе врачи, какъ-то: Галень, Цельзъ и др., употребляли задерживаніе дыханія какъ средство борьбы противъ многихъ болезней. Они верили, что это задерживаніе дыханія согреваетъ тело, увеличиваетъ грудную клетку, усиливаетъ органы дыханія, очищаетъ грудь, расширяетъ поры утончаетъ кожу и даетъ возможность освободиться отъ излишнихъ испареній.

Платонъ, въ одномъ изъ своихъ произведеній упоминаетъ о совете врача Еризимаха, данномъ поэту Аристофану, задерживать дыханіе съ целью борьбы съ приступами кашля.

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

Известный философъ Эмануиль Кантъ въ одномъ изъ своихъ трудовъ посвящаетъ целую главу вопросу излеченія многихъ болезней путемъ задерживанія дыханія.

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

Только, въ конце прошлаго столетія въ европейской науке "гимнастика дыханія" выливается уже въ определенную форму.

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

Ознакомившись по приезде въ Россію съ ученіемъ индусскихъ іоговъ, я увидела, что почтенные профессора Европы или отчасти заимствовали многія основы у іоговъ или, по крайней мере, идеи индусскихъ учителей подали имъ мысль развить ихъ ученіе, такъ какъ между ихъ теоріей правильнаго дыханія и "хатхаіогой"-большое сходство.

Эти труды и дали возможность Кофлеру, учителю дыханія и пенія въ Америке, создать свою поразительно стройную и простую систему и основать первую въ міре школу правильнаго дыханія и пенія.

Самъ Кофлеръ былъ певецъ, но, вследствие наследственнаго недуга (горловой чахотки) и плохого преподаванія, рано сталъ терять голосъ. Онъ обращался за советомъ какъ къ певцамъ, такъ и къ

докторамъ, но нигде не нашель помощи.

Въ это время Кофлеръ переехалъ въ Америку и съ целью побороть свой недугъ, изучилъ медицину, занимался изслѣдованіемъ горла при помощи зеркала, пользовался всякой возможностью обогатить свои знанія въ области горла и органовъ дыханія, и, наконецъ, напалъ на книгу доктора Генле "Анатомія человека", которая дала ему ключъ къ разрешенію мучившей его задачи.

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

Наблюденіе надъ деятельностью 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 "легкіяисточникъ очищающей и согревающей нашу кровь, что ихъ работа-лучшее средство сохраненія человеческого тела въ состояніи полной работоспособности".

На этомъ строить онъ свою методу и какъ основу ставить "дыханіе съ объединенной работой всехъ мускуловъ дыханія".

Его школа быстро разрослась, нашла себе массу последователей, но долгое время его метода была известна лишь въ Америке.

Въ Европе впервые эта метода была замечена лондонскимъ докторомъ Леноксъ Броуномъ, который въ своей работе "Voice, Song and Speech" съ уваженіемъ отзывается какъ о книге Кофлера "Искусство дыханія", такъ и о самой школе.

После этого вопросомъ дыханія начинаютъ интересоваться все лучшіе врачи Западной Европы и восемнадцать летъ назадъ г-ми Андерсенъ и Шлафхорстъ подъ Берлиномъ было открыто отдѣленіе школы Кофлера.

Въ настоящее время школа эта пользуется большимъ уваженіемъ и известностью; 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 школе открыта масса школъ дыханія во многихъ городахъ Западной Европы.

Гимнастика дыханія введена въчислопредметовъ обученія лучшихъ западно-европейскихъ школъ, какъ средствъ правильнаго воспитанія и развитія молодого поколенія.

Но у насъ въ Россіи не имеютъ никакого представленія ни о гимнастике дыханія, ни о самомъ дыханіи и поэтому, пройдя въ продолженіе четырехъ летъ полный курсъ дыханія (школа Андерсенъ--Шлафхорстъ--Нейбабельсбергъ, около Берлина), я решила составить эту книгу, на основаніи работъ Кофлера и докторовъ Англии, Франціи и Германіи (Маріель, Маккензи, Далли, Броуна, Вагемана, Генле, Ландуа, Гутмана, Гуцмана, Меркеля, Неймана, Нимейера и др.); кроме того я пользовалась указаніями дорогихъ моихъ учительницъ Андерсенъ и Шлафхорстъ, а также и сведеніями, полученными мною какъ въ школе, такъ и во время трехлетней практики за границей.

Берлинскій профессоръ медицины Эйленбургъ, въ своемъ предисловіи къ книге Андерсенъ, говоритъ: "Какъ часто намъ врачамъ, приходится предписывать улучшенное, усиленное и методическиведенное дыханіе, какъ лучшее средство противъ малокровія, нервноности, болезни легкихъ и сердца, но, къ сожаленію, большая часть советовъ рушится изъ-за полнаго непониманія ихъ", и прибавляетъ при этомъ: "Эта маленькая книжка опытнаго учителя даетъ драгоценную помощь, которая радостно встречается врачами".

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

болезней!
