

вегетативной дисфункции (вегетативные пароксизмы, нейрогенные обмороки, цефалгии мигренозные и мышечно-тонические, кардиалгии, абдоминалгии и др.).

Необходимые условия: в помещении не должно быть шума; температура воздуха — комфортная для организма. Предварительно помещение проветривают. Одежда свободная, не стесняющая движений. Заниматься надо, по возможности, в одно и то же время, лучше ранним утром или непосредственно перед сном. Перед занятиями необходимо опорожнить мочевой пузырь и кишечник. К занятиям приступают спустя 2–3 ч после еды; перед началом занятий допускается прием стакана воды. Запрещается заниматься дыхательными упражнениями после длительного пребывания на солнце или после тяжелой физической работы; в этих случаях возможны занятия только через 6–8 ч.

Противопоказания к проведению дыхательных упражнений: тяжелые заболевания сердца, сосудов, легких, органов брюшной полости; выраженный церебральный атеросклероз, гипертоническая болезнь, заболевания крови, психические, инфекционные, простудные заболевания, менструация, беременность. Важным противопоказанием является глаукома.

Техника выполнения

1. Принять горизонтальное положение на спине, закрыть глаза (если светло, то на глаза накладывают специальную повязку или полотенце) и в течение 5–7 мин попытаться максимально психически и физически расслабиться. При этом можно применять приемы аутогенной тренировки, вызывая ощущение теплоты и тяжести в конечностях.
2. Дыхание начинают с обычного полного выдоха. Вдох совершается медленно, при этом брюшная стенка выпячивается наружу (а не наоборот!). В это время заполняется воздухом нижняя часть легких. Грудная клетка одновременно расширяется (происходит заполнение воздухом средних долей легких). Важно подчеркнуть, что по продолжительности вдоха брюшной компонент должен преобладать. Выдох: сначала медленно опускается живот, а потом сужается грудная клетка. Выдох, так же как и вдох, должен быть плавным и ровным.
3. Во время дыхания должен постоянно издаваться (для себя) легкий внутренний гортанный звук, необходимый для контроля длительности и регулярности дыхательных движений.

4. Во время упражнений все фазы дыхания довести примерно до 90 % от максимально возможного во избежание растяжения легочной ткани.
5. Необходимо, особенно в начальные периоды (недели, месяцы) занятий, вести постоянный счет в уме длительности каждого вдоха и выдоха. Отмечать количество выполненных дыхательных циклов можно посредством легкого сгибания пальцев.
6. Начинать с 4 с вдоха и 8 с выдоха; осуществить, таким образом, 10–15 циклов с учетом указанных выше рекомендаций. Если при этом отсутствует одышка, общее напряжение, возбуждение, беспокойство, головокружение, выраженная утомляемость, то уменьшать длительность фаз дыхания не следует; если же при указанных параметрах такие ощущения появляются, следует перейти на режим 3:6. В последующем постепенно увеличивают длительность вдоха и выдоха, соблюдая их соотношение 1:2. После того как исходные условия подобраны (они могут быть и 5–10 или 6–12 с), необходимо придерживаться их в течение месяца, чтобы организм привык к новому режиму дыхательных упражнений. Количество первоначальных циклов должно быть не более 20 в сутки. Через месяц можно начинать прибавлять по одному дыхательному циклу через каждые 3–5 дней до 40–50 циклов. В последующем, через 1–2 мес., постепенно следует удлинять время одного цикла, соблюдая указанные соотношения. Длительность цикла увеличивается из расчета 1 с для вдоха (и, соответственно, 2 с для выдоха) в течение 2 нед. Самая большая длительность цикла — одно дыхание в 1,5 мин (т. е. вдох — 30 с, выдох — 60 с). Дальнейшее удлинение времени цикла у больных с вегетативной дисфункцией и даже у здоровых лиц без занятия со специалистом нецелесообразно.
7. При правильном проведении дыхательных упражнений не должно быть сердцебиения, одышки, зевоты, головокружения, головной боли, онемения в пальцах рук и ног, напряжения мышц. В начале занятий у ряда больных могут ощущаться удары сердца; со временем это ощущение проходит.
- Правильное выполнение упражнений вызывает через определенное время ощущение внутреннего комфорта и покоя, дремоту, приятное ощущение «погружения» и т. д.
- При освоении дыхательных упражнений запрещается прием табака, алкоголя и препаратов, стимулирующих психическую деятельность.