
СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10
От первого крика до последнего вздоха.....	12
ЧАСТЬ 1. ДЫХАНИЕ – ЭТО СОВСЕМ НЕ ПРОСТО!.....	19
Глава 1. Внешнее дыхание	24
Строение легких и грудной клетки	24
Дыхательные мышцы и механизм вдоха-выдоха	27
<i>Дыхательные мышцы</i>	28
<i>Дыхательные движения</i>	32
Процесс дыхания в цифрах	33
<i>Легочные объемы</i>	33
<i>Мертвое пространство</i>	35
Значение воздухоносных путей	35
Глава 2. Обмен газов в легких	38
Немного о кровообращении	38
Состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха	40
Вентиляция альвеол	41
Обмен газов в альвеолах	42
Глава 3. Транспорт газов кровью	44
Транспорт кислорода	44
<i>Количество кислорода в крови</i>	46
<i>Транспорт углекислого газа</i>	47

Глава 4. Обмен газов в тканях	50
Глава 5. Клеточное дыхание	52
Законы биоэнергетики.....	53
<i>Первый закон биоэнергетики</i>	54
<i>Второй закон биоэнергетики</i>	55
<i>Третий закон биоэнергетики</i>	55
Функции клеточного дыхания.....	55
«Банковский счет» клетки	56
<i>Чтобы жить, надо жить в тепле</i>	57
<i>Клетка делает себя сама</i>	58
<i>Убери за собой!</i>	58
Глава 6. Параметры дыхания	60
Бессознательная регуляция дыхания.....	61
<i>Чего не хватает в крови?</i>	62
<i>Рецепторы растяжения</i>	65
<i>Другие влияния нервной системы на дыхание</i>	67
Контролируемые сознанием параметры дыхания.....	71
<i>Формула дыхания — что это такое?</i>	72
ВЫВОДЫ К ЧАСТИ 1	75
ЧАСТЬ 2. ТРАДИЦИОННЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ	81
Глава 7. Пранаяма — дыхательные упражнения индийской Йоги	84
Суть и составляющие Йоги	84
Основные физиологические и энергетические понятия Йоги	89
<i>Прана</i>	89
<i>Кундалини-шакти</i>	93
Пранаяма.....	101

Полное дыхание йогов.....	101
Освоение полного дыхания.....	103
Техника «полного дыхания».....	104
Составные части искусства дыхания.....	106
Искусство вдоха и выдоха.....	106
Искусство задержки дыхания.....	107
Три специальных вида дыхания.....	111
Очищающее дыхание.....	111
Дыхание, оживляющее нервы.....	112
Голосовое дыхание.....	112
Техники продувания.....	113
Продувание раздельное (сукха-пурвак).....	113
Полное продувание (капалабхати).....	113
Кузнечный мех (бхастрика).....	114
Семь вспомогательных упражнений для развития дыхательных мышц.....	114
Сочетание методов Пранаямы и их использование.....	118
Краткое заключение.....	121
Глава 8. Цигун — тайна тайн Дальнего Востока.....	123
Цигун и его основные понятия.....	124
Что такое Цигун?.....	124
Основные физиологические и энергетические понятия китайского учения о Ци.....	127
Три сокровища.....	127
Инь и Ян.....	130
Система «цзин-ло».....	131
Практика Цигуна.....	148
«Собирание Ци» и «стояние столбом».....	148
Внешний цигун.....	151

<i>Буддийское дыхание</i>	153
«Даосское» дыхание	157
Дышим и худеем	159
<i>Волна</i>	160
<i>Лягушка</i>	161
<i>Лотос</i>	162
Предупреждение негативных последствий	
практик цигуна.....	163
Краткое заключение.....	164
ВЫВОДЫ К ЧАСТИ 2	165
ЧАСТЬ 3. АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ	
ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	169
Глава 9. Дыхательные упражнения системы	
Кацузо Ниши	173
Несколько слов о происхождении	
и теоретических основах системы	173
Методика дыхательных упражнений	176
<i>Рациональное дыхание</i>	176
<i>Медитативное дыхание</i>	181
<i>Специальные дыхательные упражнения</i>	184
<i>Целительные звуки</i>	190
Краткое заключение	195
Глава 10. Ликвидация глубокого дыхания.	
К. П. Бутейко и его последователи	197
Методика К. П. Бутейко «Волевая ликвидация	
глубокого дыхания».....	199
<i>Теоретическое обоснование методики</i>	
<i>К. П. Бутейко</i>	199
<i>Методические рекомендации по усвоению метода</i>	203

<i>Методика обучения методу ВЛГД</i>	206
Краткое заключение	214
Методика Н. Н. Исмукова «Восстановление естественного дыхания»	215
<i>Теоретическое обоснование методики</i> Н. Н. Исмукова	215
<i>Принципиальные основы ВЕД и ее отличия от ВЛГД</i> ...	218
<i>Техника выполнения ВЕД</i>	220
Глава 11. Дыхательная гимнастика	
А. Н. Стрельниковой	225
О методе и его авторе.....	225
<i>Авторское обоснование методики</i>	225
<i>Ожидаемый эффект</i>	227
<i>Правила выполнения упражнений</i>	228
<i>Методика занятий</i>	231
Краткое заключение	238
Глава 12. Эндогенное дыхание, или «Евангелие от Фролова»	240
Маленькая предыстория.....	240
<i>Дыхательный тренажер ТДИ-01</i>	241
Эндогенное дыхание	243
Теория эндогенного дыхания	243
<i>Методика эндогенного дыхания</i>	248
Краткое заключение	257
Глава 13. «Рыдающее дыхание» Юрия Вилунаса	259
Появление метода и его основные теоретические положения	259
<i>Показания к использованию «рыдающего дыхания»</i> ...	262
«Рыдающее дыхание»	264
<i>Принцип «рыдающего дыхания»</i>	264

<i>Методика «рыдающего дыхания»</i>	265
<i>Другие механизмы естественной саморегуляции</i>	270
<i>Освоение методики «рыдающего дыхания»</i>	270
<i>Использование «рыдающего дыхания»</i>	271
Краткое заключение	272
Глава 14. Дыхательные упражнения	
в современных психотехнологиях	273
Краткое психологическое вступление	273
Дыхательные психотехники в ясном состоянии	
сознания	274
<i>«Мобилизующее» и «успокаивающее» дыхание</i>	275
Дыхательные психотехники в измененном	
состоянии сознания	277
<i>Интегративные психотехники на основе</i>	
<i>гипервентиляции</i>	281
Краткое заключение	287
Глава 15. Дыхательные упражнения	
для развития голоса	288
Краткие сведения о голосовом аппарате	288
<i>Органы голосового аппарата</i>	288
<i>Механизм образования голосового звука</i>	293
Механизм дыхания с точки зрения голосообразования... 294	
Дыхательные упражнения	
<i>для развития дыхательного аппарата</i>	295
<i>Дыхательные упражнения для укрепления</i>	
<i>голосового аппарата</i>	300
Упражнения для снятия	
<i>напряжения с голосового аппарата</i>	301
Послесловие	303

Приложение. Список и локализация точек акупунктуры, упомянутых в тексте	306
Библиография	307
Словарь терминов, названий и имен собственных	310