

(19)



**Евразийское
патентное
ведомство**

(11) **045655**

(13) **B1**

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОМУ ПАТЕНТУ

(45) Дата публикации и выдачи патента
2023.12.13

(51) Int. Cl. *A61H 1/00* (2006.01)
A63B 23/18 (2006.01)

(21) Номер заявки
202000187

(22) Дата подачи заявки
2020.03.13

(54) СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

(31) а 2020 0042

(32) 2020.03.06

(33) AZ

(43) 2021.09.30

(96) 2020/013 (AZ) 2020.03.13

(71)(72)(73) Заявитель, изобретатель и патентовладелец:

**БЕКМАММЕДОВ ХАЛИТ ГУСЕЙН
ОГЛЫ (AZ)**

(56) RU-C2-2203645

RU-C1-2651080

RU-C1-2509547

RU-C1-2391960

Bruton A. et al. The Buteyko breathing technique for asthma: a review. Complementary therapies in medicine, 2005, T. 13, N. 1, pp. 41-46

(57) Изобретение относится к области медицины, а именно к способам не медикаментозного оздоровления человека, и может быть эффективно использовано при проведении лечебно-оздоровительных, профилактических, омолаживающих мероприятий, в том числе там, где другие методы не дают результата, а также к лечебной гимнастике, и может использоваться для коррекции фигуры и в целях оздоровления при заболеваниях органов дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, женской репродуктивной системы. Задачами изобретения являются создание специальной методики управления ритмами дыхания (специального алгоритма ритмического дыхания), способной направленно влиять на психофизические функции организма и приводить их в нормальное состояние, повышение газообмена в организме, более полное насыщение его кислородом и стимуляция общей энергетики организма, выполнение более эффективного массажа внутренних органов абдомена, что позволяет приобрести рефлекс кашля с выталкиванием слизи из легких и бронхов и восстановить дыхательную систему, сокращение сроков освоения ритмического дыхания начинающими и увеличение эффективного его воздействия на организм. Способ выполнения дыхательной гимнастики включает выполнение дыхательных упражнений с дополнением дыхательных упражнений физическими, и подготовительный этап. Задача решается тем, что подготовительный этап включает подготовку грудной клетки к дыхательным упражнениям совместно с физическими, до которых принимают стакан воды, а дыхательные упражнения состоят из одного дыхательного, выполняемого как вдох-выдох через нос с выталкиванием воздуха на выдохе диафрагмой, и тринадцати физических. При выполнении физических упражнений положением тела, рук, пальцев и ног синхронизируют вдох и выдох, при этом выполнение каждого упражнения осуществляют в течение 20-30 с, затем после выполнения физических упражнений в сочетании с дыхательным принимают набор зелени.

B1

045655

045655

B1

Изобретение относится к области медицины, а именно к способам не медикаментозного оздоровления человека, и может быть эффективно использовано при проведении лечебно-оздоровительных, профилактических, омолаживающих мероприятий, в том числе там, где другие методы не дают результата, а также к лечебной гимнастике, и может использоваться для коррекции фигуры и в целях оздоровления при заболеваниях органов дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, женской репродуктивной системы. Известен способ комплексного оздоровления организма человека (RU 2651080, 17.01.2017), при котором в течение 13-дневного курса воздействуют на кишечник с помощью клизм в 1-й и последующие дни курса. С 3 дня проводят физические упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, силовые качества, упражнения хатха-йоги и дыхательные упражнения, проводят банные закаливающие процедуры, наложение аппликаций из голубой глины на солнечное сплетение и на область на 2 см ниже пупка, массаж по основным меридианам, массаж брюшной полости по системе Ци Ней Цзан. При этом в течение всего курса утром и перед сном выполняют "кошачий" бег с активным очистительным дыханием. С 5 по 7 день курса в питание включают каши с салатами из сырых овощей. Весь курс оздоровления проводят на фоне разгрузочного питания с приемом соков, травяных сборов, овсяно-льняного киселя, каши из цедры лимона с медом и специями, дигельментиков, зеленых коктейлей. Воздействуют на кишечник с помощью очистительных клизм с травами и собственной уриной и с помощью микроклизм с синим йодом. С 5 дня курса принимают ромашку и укроп. В 7 день проводят практические занятия по психологической разгрузке с расслабляющими физическими и дыхательными упражнениями, принимают кашу кичри. Со второй половины 11 дня расширяют рацион питания, дополнительно включая каши, сырые овощи, сухофрукты. При этом осуществляют активные физические упражнения: разминку, суставную гимнастику и упражнения для нормализации веса. В качестве дыхательных упражнений проводят даосские техники "подъем неба", "подъем луны", дыхание по системе Стрельниковой. С 7 по 13 дни дополнительно проводят упражнения хатха-йоги, после банных закаливающих процедур проводят массаж "риодораку". Дополнительно с 3 по 6 дни проводят массаж печени и желчного пузыря, с 7 по 13 дни - меридианов сердечно-сосудистой, лимфатической систем, почек, желудка, поджелудочной железы, селезенки.

Однако, следует отметить, что известный способ вследствие своей краткосрочности: не позволяет проводить комплексное оздоровление человека и системно улучшать работоспособность систем кишечника, печени, желчного пузыря, почек, желудка, поджелудочной железы, селезенки, сердечно-сосудистой, лимфатической и дыхательной систем организма; включает недостаточно мероприятий для решения проблем избыточной массы тела и ожирения, которые зависят от состояния обменных процессов в организме, в первую очередь, определяемого работоспособностью системы печени, при этом голодание накладывает более жесткие ограничения на возраст пациентов, что снижает возрастной диапазон работы с пациентами, кроме того, имеет место сложность перехода от лечебного голодания к нормальному питанию, что снижает оздоровительный результат. Известен способ выполнения дыхательной гимнастики (RU 2006124230, 20.01.2008 г.), согласно которому упражнения выполняют в три этапа: на первом этапе производят полный агрессивный вдох через нос, на втором этапе производят резкий диафрагменный выдох со звуком "пах", на третьем этапе производят максимальное глубокое втягивание живота под ребра и задерживают дыхание на 7-12 с.

Недостатком указанного способа является агрессивное и резкое выполнение вдохов и выдохов, что может отразиться на скачках артериального давления, возникновении проблем с дыхательной системой. При данной методике не задействованными остаются проблемные зоны, в том числе низ живота. Короткий цикл выполнения всех упражнений и небольшой промежуток времени между задержками дыхания в двух последовательных циклах не обеспечивают равномерную и полноценную доставку кислорода к проблемным зонам, что приводит к недостаточной эффективности выполнения гимнастики. Втягивание живота под ребра в положении вертикально стоя может привести к дискомфортным и болевым ощущениям в области желудочно-кишечного тракта.

Известен способ выполнения дыхательной гимнастики (RU 2190991, 20.10.2002 г.), заключающийся в том, что при каждом цикле гимнастики первоначально набирают воздух в легкие, активно и равномерно выдувают набранный воздух через рот, после этого быстро через нос и животом вновь набирают воздух в легкие, который затем также быстро выдыхают через рот со звуком "пах", задерживая при этом дыхание на максимально возможное время при одновременном расслаблении мышц брюшного пресса и напряжении мышц той части тела, редуцию массы которой необходимо осуществить. Увеличение периода времени для выполнения одного цикла упражнений, равномерность их выполнения, а также напряжение мышц тела для редукации во время задержки дыхания способствуют повышению тонуса организма и его систем и снижению веса в проблемных зонах. Однако осуществление задержки дыхания на максимально возможное время может привести к подъему артериального давления и спровоцировать развитие гипертонии у людей, страдающих данным заболеванием на ранней стадии. После максимальной задержки дыхания трудно выполнить равномерный вдох в начале нового цикла упражнений. Максимальная задержка дыхания также обуславливает появление дисбаланса содержания кислорода и углекислого газа в крови, что приводит к снижению эффективности сжигания жировых клеток, а также образованию гипоксии внутренних органов и тканей. Данный навык требует определенной тренировки, что

поначалу способствует в целом недостаточной эффективности приведенного комплекса упражнений.

Известен способ выполнения дыхательной гимнастики (RU 2514320, 27.04.2014 г.), заключающийся в том, что дыхательная гимнастика включает в себя пять этапов: на первом этапе выполняют выдох ртом в исходном положении, на втором этапе выполняют вдох носом, на третьем этапе выполняют выдох "пах" до конца, на четвертом этапе задерживают дыхание и втягивают живот под ребра, на пятом этапе выполняют вдох в расслабленном состоянии в исходном положении, при этом упражнения на первом, втором, третьем и пятом этапах выполняют стоя в вертикальном положении, на втором этапе одновременно с вдохом носом выполняют вдох животом, на четвертом этапе выполняют наклон до параллели полу.

Рассмотренный способ обладает недостаточной эффективностью в силу затруднительности выполнения этапов и возможного наличия определенных дискомфортных ощущений.

Известен способ выполнения дыхательной гимнастики (RU 2 604 391, 28.07.2015г.), при котором принимают исходное положение, далее выполняют семь этапов гимнастики, включающей дыхательные и физические упражнения. На первом этапе сжимают мышцы промежности и, плавно подтягивая живот к позвоночнику внутрь и под ребра, выполняют выдох через рот. На втором этапе - протяжный вдох, надувают живот. На третьем - резко выдыхают до конца со звуком "пах", при этом сдувая живот. На четвертом - задерживают дыхание не более чем на шесть счетов, сжимают мышцы промежности и подтягивают живот под ребра, выполняя при втянутом животе и задержке дыхания физические упражнения для участков тела, требующих коррекции. На пятом этапе расслабляют мышцы живота, вдыхают воздух через нос, надувая живот. На шестом - выдох, как на первом этапе, вдох, как на втором, выполняя на данном шестом этапе физические упражнения для участков тела, требующих коррекции. На седьмом этапе - повтор третьего, четвертого и пятого этапов, далее весь комплекс гимнастики повторяют.

Рассмотренный способ обладает недостаточной эффективностью в силу затруднительности выполнения этапов и возможного наличия определенных дискомфортных ощущений.

Известны способы лечения бронхолегочных заболеваний и сердечно-сосудистой системы.

Так, в а. с. СССР 904662, 1980, при лечении бронхолегочных заболеваний используются упражнения оздоровительной дыхательной гимнастики, в которых регламентируется время каждой фазы цикла дыхания: вдоха, выдоха, паузы на выдохе и дополнительного выдоха. Длительность каждой фазы цикла дыхания задается звуковым сигналом и для каждой фазы предусмотрена своя частота звуковых колебаний. В данном способе можно задавать и контролировать длительность отдельных фаз цикла дыхания.

Однако способы лечения отдельных болезней являются лечением симптомов болезни, а не ее скрытых причин.

Для достижения комплексного оздоровления организма используют различные варианты выполнения дыхательных упражнений по системе йоги (например, кн. В. Евтимова "Йога": - Кемерово, Кем.книжн.изд-во, 1990, с. 20-44, пер. с болгарского). Дыхание по этой системе состоит из нижнего (или брюшного, диафрагменного), среднего (или реберного) и верхнего (или ключичного) дыхания, при этом полное дыхательное упражнение осуществляется последовательным выполнением всех трех дыханий в едином слитном непрерывном волнообразном процессе при различных заданных ритмах выполнения, например, в ритме 8-4-8.

Однако данная методика сложна в исполнении и не может служить практическим руководством для начинающих. Требуется длительная подготовка под руководством преподавателя (не менее 0,5 года) для овладения полным дыханием в едином слитном процессе.

Известен способ выполнения дыхательных упражнений по системе полного йогического дыхания, описанный в кн. С. Есудиана и др. Йога и здоровье современного человека. -Janus Books - София, 1999, с. 147-158. По данной методике способ выполняется в виде дыхания тремя отделами легких: нижним, средним и верхним, путем полного вдоха и выдоха в каждом из отделов, при этом дыхание выполняется в едином слитном волнообразном процессе. Для усиления воздействия на отдельные органы с целью достижения определенных терапевтических эффектов дыхательные упражнения выполняют с вариацией ритма дыхания в отдельных отделах легких (например, 8-4-8, -8-(8-32)-8, 8-8-16 и др.), а также с выполнением физических упражнений.

Выполнение способа требует длительной подготовки под руководством преподавателя.

Общими недостатками описанных аналогов являются их ограниченные возможности, заключающиеся в том, что в одних случаях проводимые мероприятия направлены на лечение лишь строго определенных болезней, что сужает круг их применения, в других - ограниченный набор предлагаемых процедур, а также отсутствие четкой программы проведения ежедневных мероприятий в комплексе и необязательность врачебного наблюдения - все это снижает качество проводимых мероприятий и не позволяет всесторонне решать проблему оздоровления человека.

Известен способ выполнения дыхательной гимнастики (RU 2 203 645 28.06.2000 г.), принятый за наиболее близкое решение к заявляемому способу.

Дыхательная гимнастика включает подготовительный и основной этапы. На подготовительном этапе отдельно попеременно выполняют дыхательные упражнения нижним (брюшным), средним (реберным) и верхним (ключичным) отделами легких. При этом дыхательные упражнения выполняют с

сопротивлением дыханию в горле во время каждого вдоха и выдоха и с контролем руками правильности функционирования каждого из отделов легких. Подготовительный этап завершают физическими упражнениями. На основном этапе выполняют ритмическое дыхание в трех различных ритмах тремя циклами, последовательно сменяющимися друг друга в несколько кругов. Каждый ритм включает систему вдохов и выдохов, выполняемых в заданном соотношении длительности вдоха-выдоха и соответствующем темпе.

Однако данная методика сложна в исполнении и не может служить практическим руководством для начинающих. Требуется длительная подготовка под руководством преподавателя (не менее 0,5 года) для овладения полным дыханием в едином слитном процессе.

Также общим недостатком вышеуказанных способов является отсутствие рефлекса кашля (восстанавливаемого), благодаря которому слизь может выталкиваться из легких и бронхов. Без рефлекса кашля невозможна здоровая работа дыхательной системы. Рефлекс кашля с выделением слизи - есть показатель восстановления дыхательной системы. Таким образом, основной задачей изобретения является создание специальной методики управления ритмами дыхания (специального алгоритма ритмического дыхания), способной направленно влиять на психофизические функции организма и приводить их в нормальное состояние. Задачей также является повышение газообмена в организме, более полное насыщение его кислородом и стимуляция общей энергетики организма. Кроме того, задачей является выполнение более эффективного массажа внутренних органов живота, что позволяет приобрести рефлекс кашля с выталкиванием слизи из легких и бронхов и восстановить дыхательную систему.

А также задачей является сокращение сроков освоения ритмического дыхания начинающими и увеличение эффективного его воздействия на организм.

Указанная задача в способе выполнения дыхательной гимнастики, включающим выполнение дыхательных упражнений с дополнением дыхательных упражнений физическими, и подготовительный этап, достигается тем, что подготовительный этап включает подготовку грудной клетки к дыхательным упражнениям совместно с физическими, до которых принимают стакан воды, а дыхательные упражнения состоят из одного дыхательного, выполняемого как вдох-выдох через нос с выталкиванием воздуха на выдохе диафрагмой, и тринадцати физических, при выполнении которых положением тела, рук, пальцев и ног синхронизируют вдох и выдох, при этом выполнение каждого упражнения осуществляют в течение 20-30 с, затем после выполнения физических упражнений в сочетании с дыхательным принимают набор зелени.

Также подготовка грудной клетки включает физические, массажные воздействия на верхнюю часть плечевого пояса и шеи с дыхательной нагрузкой на легкие, а физические упражнения выполняют в положении стоя с различными наклонами, руками в различных положениях относительно тела с сжиманием и разжиманием пальцев, ногами в различных положениях относительно туловища.

Дополнительно в качестве зелени используют петрушку, лук зеленый, укроп, кинзу, базилик и в период лечения принимают по 1/3 пучка на завтрак, обед и ужин.

Кроме этого, дыхательную гимнастику проводят перед сном, но предпочтительно до трех раз в день.

Этап дыхательной гимнастики, включающий дыхательное упражнение, выполняемое как вдох-выдох через нос с выталкиванием воздуха на выдохе диафрагмой, позволяет получить динамическое движение внутренних органов, включая легкие, что освобождает их от слизи.

Этап дыхательной гимнастики, предварительный, включающий физические, массажные воздействия на верхнюю часть плечевого пояса и шеи с дыхательной нагрузкой на легкие, позволяет обеспечить плавный переход к основному дыхательному упражнению.

Выполнение физических упражнений стоя увеличивает объем вдыхаемого воздуха, что усиливает динамическое движение, чему способствует различные положения туловища, рук и ног, так как происходит синхронизация с дыханием и усиливается динамическое движение внутренних органов.

Порционное питание зеленью, содержащей большое количество клетчатки, макро- и микронутриентов, минорных и биологически активных веществ, одновременно, помогает в решении проблемы избыточной массы тела и ожирения, так как улучшается микробиоценоз кишечника, глубокое очищение печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, сердечнососудистой и лимфатической системы и обеспечивает профилактику и лечение метаболического синдрома. Также зелень, богатая витаминами, например А, В2, С и т.д., и многими микроэлементами, насыщает организм для импульсного усиления гомеостаза внутренней среды.

Предпочтительность проведения гимнастики до трех раз в день усиливает отделение слизи и способствует более быстрому восстановлению дыхательной системы.

Способ обеспечивает улучшение работоспособности кишечника, печени, желчного пузыря, почек, желудка, поджелудочной железы, селезенки, сердечнососудистой, лимфатической и дыхательной систем, нормализацию индекса массы тела, артериального давления, обменных процессов, биохимических показателей крови, уменьшение биологического возраста, увеличение адаптационного потенциала, физического и духовного здоровья.

Преимущества такого дыхания: большое насыщение крови кислородом, так как воздух проходит в

верхние и нижние части легких, стимуляция циркуляции крови в брюшной полости и стимуляция перистальтики, успокаивающее действие на ЦНС, особенно активизация солнечного сплетения.

Также многократный системный массаж легких диафрагмой на выдохе при выполнении физических упражнений приводит к выделению накопившейся слизи, очищению легких, бронхов, регенерации тканей, восстановлению рефлекса кашля. Легкие приобретают упругость, эластичность и начинают функционировать как раскрывающийся зонтик.

Из патента RU № 2 651 080 от 17.01.2017 известно очистительное, диафрагмальное (или брюшное) дыхание следующим образом: медленный полный вдох через нос, живот увеличивается, задержка дыхания и троекратный, очень короткими сильными толчками, полный выдох через сложенные трубочкой губы, не надувая щек, со звуком "щ", живот сжимается, причем последний выдох самый продолжительный.

Однако описанное диафрагмальное дыхание из-за троекратного выдоха не позволяет создать динамическое движение внутренних органов, приводящее к активному удалению слизи.

Заявляемый способ осуществляют следующим образом.

На предварительном этапе осуществляют разминку путем выполнения нескольких разнообразных упражнений. Вначале энергично вращают согнутые руки в локтях, ладони которых размещены около плеч, в направлениях вперед и назад по несколько раз: 3-8.

Затем энергично массируют плечевой пояс спереди и сзади. После этого надувают воздушный шарик для подготовки дыхательной системы, в частности легких, к гимнастике и производят замер вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Затем проводят вдох-выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой, низом живота, а после энергично растирают ладони, размещенные в области груди, и делают круговые движения руками с подъемом на цыпочки и проводят вдох-выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой. Каждое упражнение занимает 20-30 с.

Перед основным этапом выпивают стакан воды комнатной температуры.

Физические упражнения, которые повторяют в течении 20-30 с, приведены ниже.

Первое упражнение.

Исходное положение, стоя, ноги вместе, обе руки подняты и согнуты в локтях, пальцы растопырены. В произвольном ритме пальцы обеих рук одновременно сжимаются в кулак и разжимаются, при этом синхронно производится вдох носом и выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой.

Второе упражнение.

Исходное положение: тело наклонено вперед на возможно больший угол (до 90%), пальцы рук сжаты в кулак и прижаты к груди. Движения рук напоминают работу человека при накачивании насосом, но при этом в конце движения пальцы обеих рук разжимают. При опускании рук происходит вдох носом, а при разжати пальцев происходит выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой.

Третье упражнение.

Исходное положение: как и во втором упражнении, однако пальцы рук при этом не разжимаются, а постоянно остаются сжатыми в кулак. Дыхание носом - вдох и выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой, - производят синхронно.

Четвертое упражнение.

Исходное положение, стоя, тело в полусогнутом положении наклонено вперед, руки опущены произвольно вниз. Движения напоминают сбор ягод с кустов справа и слева.

При повороте направо и налево пальцы рук сжимают и разжимают. При повороте в каждую сторону производят дыхание носом - вдох и выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой, - синхронно.

Пятое упражнение.

Исходное положение, стоя, руки опущены. Движения рук напоминают работу ножниц.

При этом движении руки достают правого и левого плеча, а пальцы обеих рук в конце сжимают в кулак. При касании обеих плеч производят дыхание носом - вдох и выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой, - синхронно.

Шестое упражнение.

Исходное положение, стоя, руки опущены вниз, ладони обеих рук держат на расстоянии от бедер, пальцы раскрыты. При начале движения тело наклоняют вперед, ладони рук приводят в состояние касания бедер и возвращают после выполнения приема ножниц, пальцы обеих рук раскрыты. Дыхание вдох носом производят при касании ладонями бедер обеих ног, а при выдохе выталкивают вдохнутый воздух диафрагмой синхронно при выполнении руками приема ножниц (касания плеч).

Седьмое упражнение.

Исходное положение, стоя, руки опущены вниз. Движения - повороты головы вправо и влево. При повороте вправо производят вдох носом, при повороте налево выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой синхронно.

Восьмое упражнение.

Исходное положение, стоя, руки опущены вниз. Производят наклоны головы к правому и левому плечу. При наклоне головы вправо производят вдох носом, а при наклоне влево выдох с выталкиванием вдохнутого воздуха диафрагмой синхронно.

Девятое упражнение.

Исходное положение как в седьмом упражнении. Производят поочередно повороты головы вправо, наклон вперед к груди, поворот головы влево. При каждом повороте головы производят вдох носом и выдох с выталкиванием вдыхнутого воздуха диафрагмой синхронно.

Десятое упражнение.

Исходное положение, стоя, правую ногу выставляют вперед. Производят движение телом в виде полуприседания. При этом вдох носом в начале движения, а выдох с выталкиванием вдыхнутого воздуха диафрагмой в конце фазы движения.

Одиннадцатое упражнение.

Исходное положение, стоя, левую ногу выставляют вперед. Остальные движения как в десятом упражнении.

Двенадцатое упражнение.

Исходное положения, стоя, производят поочередные поднятия полусогнутых в коленях ног максимально вверх. В начале движения поднятия коленей ног производят вдох носом, а в конце максимально-го поднятия коленей ног синхронно производят выдох носом с выталкиванием вдыхнутого воздуха диафрагмой.

Тринадцатое упражнение.

Исходное положения, стоя, производят поочередные поднятия полусогнутых в коленях ног, пытаясь ими достать ягодицы. Вдох носом в начале упражнения, а выдох носом с выталкиванием вдыхнутого воздуха диафрагмой при максимальном подъеме ноги.

Дыхательную гимнастику проводят перед сном, но предпочтительно до трех раз в день. Затем после выполнения физических упражнений принимают набор зелени, в качестве которой используют петрушку, лук зеленый, укроп, кинзу, базилик. В период лечения принимают по 1/3 пучка на завтрак, обед и ужин.

Лечебный (восстановительный) эффект от данного способа дыхательной гимнастики составляет 100%. Простота исполнения, независимо от возраста и пола делают его универсальным и для других болезней.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

1. Способ выполнения дыхательной гимнастики, включающий подготовительный этап, который заключается в подготовке грудной клетки к дыхательным упражнениям путём энергичного вращения согнутых рук в локтях, ладони которых размещены около плеч, в направлениях вперед и назад 3-8 раз, с последующим энергичным массированием плечевого пояса спереди и сзади, затем выполняют следующие упражнения: первое упражнение, при котором в исходном положении стоя, ноги вместе, обе руки подняты и согнуты в локтях, пальцы разведены, пальцы обеих рук в произвольном ритме одновременно сжимают в кулак и разжимают, при этом синхронно производится вдох носом и выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой; второе упражнение, при котором в исходном положении тело наклонено вперед под углом до 90°, пальцы рук сжаты в кулак и прижаты к груди, начинают движения рук, напоминающие работу человека при накачивании насосом, при этом в конце движения пальцы обеих рук разжимают, при опускании рук происходит вдох носом, а при разжимании пальцев происходит выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой; третье упражнение, при котором в исходном положении тело наклонено вперед под углом до 90°, пальцы рук постоянно остаются сжатыми в кулак, осуществляют вдох и выдох носом, с выталкиванием воздуха диафрагмой на выдохе; четвертое упражнение, при котором в исходном положении стоя, тело находится в полусогнутом положении и наклонено вперед, руки опущены произвольно вниз, осуществляют движения рук, напоминающие сбор ягод с кустов справа и слева, при повороте направо и налево пальцы рук сжимают и разжимают, при повороте в каждую сторону осуществляют вдох и выдох носом синхронно с движением пальцев рук, с выталкиванием воздуха диафрагмой на выдохе; пятое упражнение, при котором в исходном положении стоя, руки опущены, затем осуществляют движения рук, напоминающие работу ножниц, при этом, при движении руки достают правого и левого плеча соответственно, пальцы обеих рук в конце движения сжимают в кулак, при касании обоих плеч производят вдох и выдох носом синхронно с движением пальцев рук, с выталкиванием воздуха диафрагмой на выдохе; шестое упражнение, при котором в исходном положении стоя, руки опущены вниз, ладони обеих рук держат на расстоянии от бедер, пальцы разведены, при начале движения тело наклоняют вперед, ладони рук касаются бедер и возвращаются в исходное положение, пальцы обеих рук разведены, вдох носом производят при касании ладонями бедер обеих ног, а при касании плеч выдох носом с выталкиванием воздуха диафрагмой; седьмое упражнение, при котором в исходном положении стоя, руки опущены вниз, осуществляют повороты головы вправо и влево, при повороте вправо производят вдох носом, при повороте влево выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой; восьмое упражнение, при котором в исходном положении стоя, руки опущены вниз, производят наклоны головы к правому и левому плечам, при наклоне головы вправо производят вдох носом, а при наклоне влево выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой; девятое упражнение, при котором в исходном положении стоя, руки опущены вниз,

производят поочередно повороты головы вправо, наклон вперед к груди, поворот головы влево, при каждом повороте головы производят вдох носом и выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой; десятое упражнение, при котором в исходном положении стоя, правую ногу выставляют вперед, производят движение телом в виде полуприседания, при этом вдох носом осуществляют в начале движения, а выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой в конце движения; одиннадцатое упражнение, при котором в исходном положении стоя, производят движение телом в виде полуприседания, при этом вдох носом осуществляют в начале движения, а выдох с выталкиванием воздуха диафрагмой в конце движения; двенадцатое упражнение, при котором в исходном положении стоя, производят поочередные поднятия полусогнутых в коленях ног максимально вверх, в начале поднятия коленей производят вдох носом, а в конце поднятия коленей производят выдох носом с выталкиванием воздуха диафрагмой; тринадцатое упражнение, при котором в исходном положении стоя производят поочередные поднятия полусогнутых в коленях ног, пытаясь ими достать ягодицы, вдох носом осуществляют в начале упражнения, а выдох носом с выталкиванием воздуха диафрагмой при максимальном подъеме ноги, при этом каждое упражнение выполняют в течение 20-30 с.

2. Способ по п.1, отличающийся тем, что после подготовительного этапа принимают стакан воды.

3. Способ по пп.1, 2, отличающийся тем, что дыхательную гимнастику проводят 1-3 раза в день.

4. Способ по пп.1, 2, отличающийся тем, что дыхательную гимнастику проводят предпочтительно перед сном.

