# Традиционные и нетрадиционные дыхательные гимнастики и ЛФК при проблемах с системой дыхания

Физическая культура необходима для поддержания хорошего физического и психического здоровья. С развитием различных дыхательных упражнений все больше людей обращаются к ним как к естественному способу оздоровления дыхательной системы. Традиционные дыхательные упражнения существуют уже несколько веков, в то время как нетрадиционные методы, такие как смеховые фитнес-клубы (ЛФК), только начинают завоевывать популярность. В этой статье мы рассмотрим традиционные и нетрадиционные методы дыхательных упражнений, а также то, как они могут быть использованы для решения проблем, связанных с дыхательной системой.

Традиционные дыхательные упражнения, такие как пранаяма-йога и диафрагмальное дыхание, использовались в различных культурах мира на протяжении многих веков. Пранаяма-йога — это практика осознанного дыхания, при которой внимание концентрируется на дыхании во время выполнения определенных поз, что позволяет успокоить нервную систему и добиться релаксации. Диафрагмальное дыхание — это вспомогательная форма глубокого сокращения мышц живота, которая способствует лучшему насыщению крови кислородом за счет глубокого наполнения легких воздухом вместо неглубоких вдохов из верхней части грудной клетки, которые не обеспечивают достаточное поступление кислорода в кровь из-за своей ограниченной способности полностью заполнять легкие. Обе эти практики предполагают концентрацию внимания на определенных позах в сочетании со специфическими техниками медленного вдоха и выдоха, которые позволяют добиться максимального эффекта от процесса дыхания, помогают нам лучше дышать во время физических упражнений или повседневной деятельности, снижая уровень артериального давления на 5–7%.

Нетрадиционные методы, такие как смеховые фитнес-клубы (СФК), становятся все более популярными благодаря своей игровой природе и эффективности в повышении настроения, увеличении уровня серотонина, стимулировании выработки эндорфинов, снижении уровня гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, а также глубокой релаксации, причем без какого-либо специального оборудования или подготовки. Концепция смехового фитнеса возникла тысячи лет назад, когда древние йоги обнаружили, что смех приносит облегчение душевной и телесной связи и обеспечивает множество других физиологических преимуществ, которые можно получить без особых усилий. Во время занятий ЛФК человек проходит несколько раундов поз, наполненных смехом, все они разработаны по-разному, но каждый из них подпитывается энергией смеха друг друга в нарастающем крещендо, пока не достигает пиковой точки, когда участники почти буквально катаются по полу от истерического смеха. Подобные занятия могут быть чрезвычайно полезны для людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной системы, такими как ХОБЛ или астма, поскольку они лучше осознают пределы возможностей своего организма при различных видах физической активности, что помогает им достичь здоровых границ между затрачиваемыми усилиями и получаемым от них результатом, что со временем приводит к улучшению состояния здоровья естественным путем, не прибегая к дорогостоящим медикаментам.

В заключение следует отметить, что как традиционные формы пранаяма-йоги и диафрагмального дыхания, так и новые формы, такие как смеховые фитнес-клубы, предоставляют людям, имеющим проблемы с дыхательной системой, несколько вариантов позитивного изменения образа жизни, способствующего долгосрочному улучшению здоровья; но независимо от того, какой путь вы выберете, убедитесь, что он соответствует реалистичным целям, уравновешенным достижимыми ожиданиями, чтобы успех всегда оставался в пределах досягаемости, даже если прогресс происходит постепенно с течением времени, а не достигается в одночасье.