

# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДОКТОРА ШИШОНИНА**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА**

УДК 615.82

ББК 53.54

Ш65

**Шишонин, Александр Юрьевич.**

Ш65

Дыхательная гимнастика доктора Шишонина / А. Шишонин. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 48 с. : ил. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-144590-4

Авторский курс по дыхательной гимнастике от доктора Шишонина поможет победить гипертонию, бессонницу, научит контролировать чувство тревожности, снять стресс и управлять своим самочувствием. Задача этого курса – научить читателей правильному дыханию, чтобы с его помощью укрепить здоровье и улучшить качество жизни.

**УДК 615.82**

**ББК 53.54**

ISBN 978-5-17-144590-4

© ООО «Базон», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

© Фотоматериалы предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM, 2021



## Предисловие

Друзья,

после выхода брошюры с комплексом упражнений по шейной гимнастике поступило много положительных отзывов. Люди охотно и эмоционально рассказывали о своем выздоровлении, делились своими историями. Это меня очень порадовало и воодушевило.

Также поступило и много вопросов. Они вызваны тем, что люди, выполняющие рекомендации, которые приведены в брошюре, в большинстве получают необходимый клинический эффект, но, воодушевившись полученными результатами, они понимают, что им нужно дальнейшее укрепление организма. Основной вопрос: что еще нужно сделать, чтобы выздороветь до конца? Эти два фактора побудили меня подготовить вторую брошюру, посвященную дыхательной гимнастике, поскольку, как я уже говорил ранее, большой вклад в формирование гипертонии вносит дыхание.

Одна из причин такого влияния состоит в том, что центр сердечно-сосудистой регуляции и центр дыхательной регуляции в голове представляют собой единое целое. Так что если мы через кровоток шеи работаем только с сердечно-сосудистой регуляцией, но не подключаем работу с дыхательной регуляцией, то эффект может быть неполным.

В этой брошюре я даю инструмент, позволяющий до конца победить и гипертонию, и многие другие заболевания. Вы узнаете секреты диафрагмального дыхания и самой диафрагмы, которую многие считают даже не органом, а просто перегородкой между

грудной и брюшной полостью. На самом деле это интереснейший и очень важный орган, выполняющий жизненно важную функцию. Цель этой брошюры состоит в том, чтобы привлечь внимание людей к дыханию и дыхательным упражнениям, научить правильно дышать.

Дыхательные практики в свое время были популярны, но, к сожалению, эта популярность ушла, и сейчас внимание переключилось на другие вещи. А начинать надо как раз с правильного дыхания, т. к. это, с одной стороны, процесс естественный и даже автоматический, а с другой — это та часть функций нашего организма, на которую мы можем непосредственно влиять и получать через нее из атмосферы здоровье.

Дыхательными упражнениями не нужно заниматься часами, достаточно будет отвести для этого полчаса в день. Но для того, чтобы эта практика оказалась эффективной, вам нужно будет усвоить все теоретические знания и перенести их в практическую плоскость. Вот тогда вы будете правильно насыщать свой организм здоровьем!



## **Жизнь — это движение!**

Движение — это основной фактор жизнедеятельности любого организма. Аристотель сказал: «Движение — это жизнь, а жизнь — это движение». При внешней простоте фразы она имеет более глубокий смысл. На самом деле природа так устроена, что все происходящее вокруг — это движение. Даже то, что мы называем временем, в действительности представляет собой большие объемы движения. Сменяемость сезонов, дня и ночи на самом деле говорит только о том, что Земля движется. То же самое можно сказать и об организме.

Движение вещества, например, ведет к изменению внешнего облика человека, внутри которого происходит постоянное движение клеток. Кровь течет по сосудам. Кровь — это жидкий «орган», и его клетки постоянно перемещаются внутри других органов и между ними. И вообще ни одна клетка в организме «не сидит на месте» — они непрерывно движутся относительно друг друга, хотя многие из них делают это совместно, как единое целое. Скорость движения клеток бывает разной. Одни перемещаются довольно медленно — например, в костях. В каких-то других органах клеточное движение происходит со средней скоростью, как, например, в печени и селезенке. Гораздо быстрее клетки перемещаются в кишечнике, где эпителий обновляется чуть ли не каждые сутки. Быстрее всего обновляются клетки крови.

Принято считать, что кровь движется за счет нашего сердца, однако на самом деле это не совсем так, потому что пульсирует не