**О физиологии дыхания**

**Автор: Алик Муллахметов**

Посмотрите, как устроена собственно природа, физиология вдоха. Для того чтобы сделать вдох, идет движение диафрагмы вниз. То есть вот представляете поршень. Поршень сам, в шприце поршень идет вниз, диафрагма вниз. Объем увеличивается внутри шприца, естественно вакуум, воздух заходит — так сделан вдох.

Многие этого не знают. То есть многие представляют, что я носом делаю вдох — нос напряг и у меня пошел вдох. Нет. Я делаю вдох потому что у меня диафрагма пошла вниз, здесь увеличился объем легких, и мышцы, межреберные мышцы вынуждены чуть-чуть расслабиться и растянуться, потому что легкие же заполняются и нужны мышцы, чтобы их раздвинуть, но за выдохом я вообще не слежу. То есть, я сделал вдох, расслабился. Есть тормозящее действие на диафрагму, она расслабляется, и так как легкие из такого эластичного материала сделаны — альвеолы, что они сразу, когда надуваются, потом, когда диафрагма опускается — они сжимаются, идет выдох. Поэтому за выдохом мы не следим, выдох происходит сам собой. Отсюда мы следим за вдохом, мы уменьшаем дыхание. На вдохе: чуть-чуть уменьшили вдох. Все, вот такая наука.

Но многие этого не знают, многие думают, что мы дышим грудью. И даже в учебнике по физиологии для медицинских вузов написано, что существует грудное дыхание и диафрагмальное. Дают определение: грудное дыхание — это дыхание межреберными мышцами. Но все знают, что невозможно сделать вдох без движения диафрагмы. Так вот в этом академическом издании, грудное дыхание выполняется межреберными мышцами, взято из этой книжки о физиологии дыхания Рамачараки.

Рамачарака вообще юрист, американский юрист. Он говорил, он пытался нам рассказать, как работает дыхание. И академики, профессора взяли эту строчку из полуграмотного Рамачараки и внесли в академическое издание "Учебное пособие для медвузов". Я в шоке! О том, что оказывается грудное дыхание происходит не за счет диафрагмы, а за счет межреберных мышц.

Поэтому, я к чему клоню, что ну неправильная постановка вопроса, есть у нас диафрагмальное дыхание и недиафрагмальное. У нас всегда дышит диафрагма, у нас всегда диафрагмальное дыхание. Просто, когда человеку нужно больше воздуха, он добавляет, опирается больше идет растяжение грудной клетки. Поэтому диафрагмальное дыхание — это не плюс работа диафрагмы. Диафрагмальное дыхание — это минус работа грудью. То есть диафрагмальное —- всегда работает диафрагма. Многие этого не знают.

Многие инструктора по йоге, думают, что можно дышать ключицами, что диафрагма может не двигаться. Вполне серьезно! Я знаю врача, который считал, что дышит только грудная клетка. Но с другой стороны, а что ему делать если он читает учебник Судакова о физиологии, там написано на 366 странице, что дыхание идет грудное межреберными мышцами. И он тут доказывает.

Мы с ребятами практиковали, допустим идет удар в солнечное сплетение, парализует дыхание, работу диафрагмы, и теперь же говоришь "дыши" как там, межреберными мышцами? А им ничего не было, они не в напряжении, их никто не бил. Но межреберными мышцами не получается сделать вдох. Все вы знаете, когда вы пропускали удар в солнечное сплетение, вам нечем было дышать. Потому что диафрагма парализована. И будете глотать воздух, как рыба, пока диафрагма не расслабится. Многие этого не знают.