

Дыхательные техники

Дыхание – один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека. Уставший или печальный человек делает глубокий вдох и протяженный выдох, а спортсмен перед боем делает короткий вдох и энергичный выдох.

Наше психическое состояние отражается на характере дыхания, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять наше настроение. Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию. Можно сконцентрироваться на потоке воздуха, проходящих через легкие. При данном упражнении мысли отвлекаются от источника стресса и внимание переключается с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания. Существуют два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично. Брюшное дыхание оказывает выраженный оздоравливающий эффект на пищеварение, вентиляцию легких. При таком дыхании в организм поступает в три раза больше кислорода, при этом повышается работоспособность, улучшаются зрительные процессы. Для выполнения упражнения нужно сесть на стул. Руку положить на живот, сделать глубокий вдох, почувствовать как рука движется вместе с животом. При выдохе живот возвращается в прежнее положение. Тренироваться необходимо ежедневно по 10-15 секунд, две-три недели и постепенно новое дыхание будет автоматическим.

В йоге существует лунное дыхание. Перед сном можно подышать через левую половинку носа (прикрыв правую половинку пальцем) – это улучшит сон. Утром подышать через правую половинку – это вам придаст бодрость.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям с заболеваниями сердца, заболеваниями крови, тяжелыми черепно-мозговыми травмами, повышенным внутричерепным давлением, психическими расстройствами.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

- занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате;
- выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут;
- дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос;
- начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища;
- выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания;
- выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма;
- не напрягайте ноздри и мускулатуру лица;
- заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох – 15 секунд, выдох – 6 секунд, затем 20:8).

2. Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох – 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд – удлиненный.

3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед, и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние

органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается сердцебиение. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Эти упражнения хорошо влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии. Известны различные виды дыхательных гимнастик – это парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой, парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко. Первая из этих методик делает акцент на вдохе, а вторая – на задержке дыхания после выдоха и обе помогают преодолевать примерно один и тот же комплекс заболеваний.