

Так как же правильно дышать?

- Для начала оторвитесь от ваших повседневных дел и уделите себе 10-15 минут. Выберите удобную позу сидя (подходит любая поза тела с ровной спиной) или лежа. Стоя тоже можно, но это не так комфортно и поэтому может снижать эффективность от тренировки.
- Расслабьтесь и «отпустите» все свои мысли.
- Сперва наполните нижнюю часть легких, чтобы при этом передняя стенка живота расслабилась, а диафрагма опустилась. Продолжая вдыхать наполните воздухом среднюю часть и затем верхнюю часть легких, чтобы грудная клетка максимально расширилась.
- Далее начинайте в обратном порядке опустошать легкие, выдыхая воздух.

Помните, что вдыхать необходимо только носом, а выдох можно делать и ртом, складывая губы трубочкой.

Симметричное дыхание

Обычно люди используют «симметричное» дыхание, в котором вдох и выдох симметричны, одинаковы по длительности. Если использовать разную продолжительность вдоха и выдоха, можно получить два противоположных типа дыхания: дыхание с преобладанием

вдоха - активизирующее (медленный, протяжный вдох, сменяющийся быстрым выдохом, вызывает напряжение, мобилизацию, сбрасывание сонливости и усталости) и успокаивающее - дыхание с преобладанием выдоха (медленный выдох при коротком вдохе расслабляет, снимает эмоциональное возбуждение, ослабляет боль, дискомфорт и прочие неприятные внутренние ощущения, помогает перейти ко сну).

Тренировка ассиметричного дыхания

Расслабляемся и начинаем дышать животом в естественном ритме. Затем начинаем дышать на счет, поддерживая соотношение вдоха и выдоха 3:3. Дышим в этом режиме в течение минуты или больше, до тех пор, пока установится самоподдерживающийся, как бы автоматический ритм дыхания.

Когда вы обнаружите, что не нужно больше думать о сохранении нужного дыхательного ритма, когда он будет поддерживать себя сам, без вашего вмешательства, переходите к следующему режиму, поддерживая его точно так же: 3:4 - 3:5 - 3:7 - 3:9 - ... и в обратном порядке, возвращаясь к отношению 3:3 - и далее... 4:3 - 5:3 - 5:2 -

Осваивая первые шаги нового дыхания и новой жизни, помните – ваши занятия должны быть регулярными!



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

*Управляешь дыханием -
управляешь жизнью*



подготовила:
педагог-психолог
Мифтахутдинова Д.Р.

«Ум и дыхание – Царь и Царица человеческого сознания»

Леонард Орр (автор дыхательной техники Ребефинг)

Всем нам с детства знакома роль дыхания в жизни человека. С первого вдоха дыхание становится необходимым условием нашего существования. И дело не только в получении кислорода, являющимся источником энергии для всех обменных процессов и химических реакций внутри нашего организма.

Ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Именно поэтому многие системы оздоровления делают упор на качественном изменении процесса дыхания. Философские школы и духовные практики используют способность дыхания влиять на психоэмоциональное состояние человека. В основе всех течений и направлений лежит представление о «правильном дыхании», максимально полном и эффективном использовании дыхания для регуляции всех процессов жизнедеятельности, оздоровления и духовного самосовершенствования.

Известно, что правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению

самочувствия, успокаивает и способствует концентрации внимания.

И все же, не смотря на многовековое существование идеи о важности правильного дыхания, большинство людей не только не обращают внимания на самый важный процесс их жизнедеятельности, но даже не догадываются о том, что в их распоряжении находится ценнейший инструмент для решения многих физических и психологических проблем.

Как правильно дышать?

В своем поголовном большинстве люди дышат неправильно. И это же большинство с этим утверждением не согласится. Казалось бы, уж чего-чего, а дышать-то я умею! Давайте проверим.

Во-первых, мы дышим как придется и чем придется (это не в смысле экологии и местных ароматов, а через нос или через рот). А вот на востоке под правильным дыханием понимают дыхание через нос (там считают, что нос предназначен как раз для этого).

Во-вторых, основная часть населения дышит только верхней частью легких, делая неглубокие вдохи и выдохи. Такое поверхностное, неполное дыхание приводит к тому, что из легких выходит не весь отработанный воздух и туда же поступает недостаточное его количество. Это приводит не только к кислородному голоданию, но и к целому ряду проблем физического и психологического характера.

В-третьих, наше дыхание осуществляется либо только грудью (грудной тип дыхания), либо животом (брюшной тип). Эта сторона вопроса обычно вызывает море дискуссий. Среди специалистов разного профиля до сих пор ведутся споры о том, какое дыхание считать правильным: грудное или брюшное. Ответ очевиден: для здоровья важны оба вида дыхания. Просто каждое из них выполняет различные функции. Процесс дыхания сопровождается физиологическими изменениями: во время вдоха частота сердечных сокращений увеличивается и активность мозговых клеток возрастает. При выдохе происходит обратное. В целом, вдох служит для поддержания тонуса, выдох – для сброса напряжения и расслабления.

Компромиссом (а, может, и идеальным решением) в этом спорном вопросе может быть, так называемое, «полное» (или йоговское) дыхание, когда в процесс дыхания включается грудная клетка и живот.

И, в-четвертых, обращали ли вы внимание на то, что процесс дыхания напрямую связан с нашим эмоциональным состоянием: когда нам грустно - мы вздыхаем, когда влюблены – дышим полной грудью, когда чем-то сильно озабочены – выдох становится тяжелым и громким, когда волнуемся – дыхание учащается, а когда боимся – оно практически замирает.