Техника дыхания

Моисеенко Юлия Алексеевна

Теоретическая часть

Вы задумывались о том, как дышите? Вжизни мы используем меньше половины объёма своих лёгких, вдыхаем воздух поверхностно и учащённо. Такой неправильный подход нарушает жизнедеятельность организма и провоцирует появление многих недугов: от бессонницы до атеросклероза. Чем чаще мы вдыхаем воздух, тем меньше кислорода усваивает организм. Без задержек дыхания углекислый газ не может накапливаться в крови и клетках тканей. А этот важный элемент поддерживает обменные процессы, участвует в синтезе аминокислот, успокаивает нервную систему, расширяет возбуждает дыхательный центр и заставляет его в оптимальном режиме.

Чем опасно неправильное дыхание?

Учащённое поверхностное дыхание способствует развитию гипертонии, астмы, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Стремясь восполнить избыточную потерю углекислого газа, организм включает защитную систему. В результате возникает перенапряжение, что приводит к увеличению секреции СЛИЗИ, повышению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, спазмам сосудов бронхов и гладкой мускулатуры всех органов.

Как нормализовать процесс дыхания?

Обогащению крови углекислым газом способствует сон на животе, голодание, водные процедуры, закаливание, спортивные нагрузки и специальные дыхательные практики. Также важно избегать стрессов, переедания, приёма лекарственных препаратов, алкоголя, курения и перегрева, то есть вести здоровый образ жизни.

В чём польза дыхательной гимнастики?

- Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита);
- Массаж внутренних органов,
 улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота;
- Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности;
- Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей;
- •Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие;
- Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.

Общие правила выполнения дыхательной гимнастики

- Начинайте с самого лёгкого,
 постепенно увеличивая нагрузку.
- Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
- Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
- •Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.
- Делайте упражнения с удовольствием.
 При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Единственный

Виды дыхательной гимнастики

- Пранаяма;
- Гимнастика Стрельниковой;
- Метод Бутейко;
- Бодифлекс;
- Система Мюллера.

Практическая часть

4CC

48 уд./мин

Общее состояние

3/5 (удовлетворительное)

















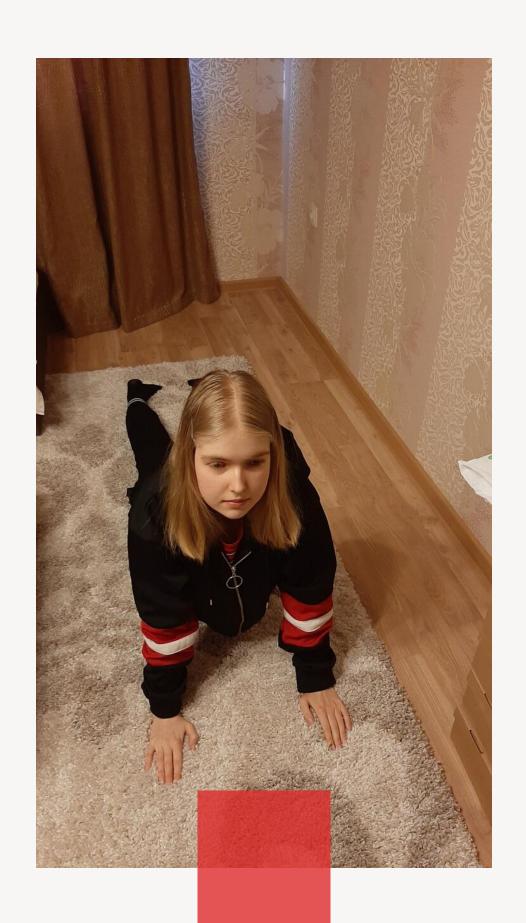












4CC

72 уд./мин

Общее состояние

5/5 (отличное)

Вывод

Удивительно, но факт: естественный процесс вдоха и выдоха может сильно изменить вашу жизнь. Правильно подобранная техника дыхания способна укрепить здоровье и обеспечить долголетие. Главное — это желание учиться и грамотный подход.

Благодарю за внимание!