



Техника дыхания

Моисеенко Юлия Алексеевна



Теоретическая часть



Вы задумывались о том, как дышите? В жизни 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 сосуды, возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать 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



ЧСС

48 уд./мин

Общее состояние

3/5 (удовлетворительное)

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 5



Упражнение 5



Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 8



Упражнение 9





ЧСС

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!**