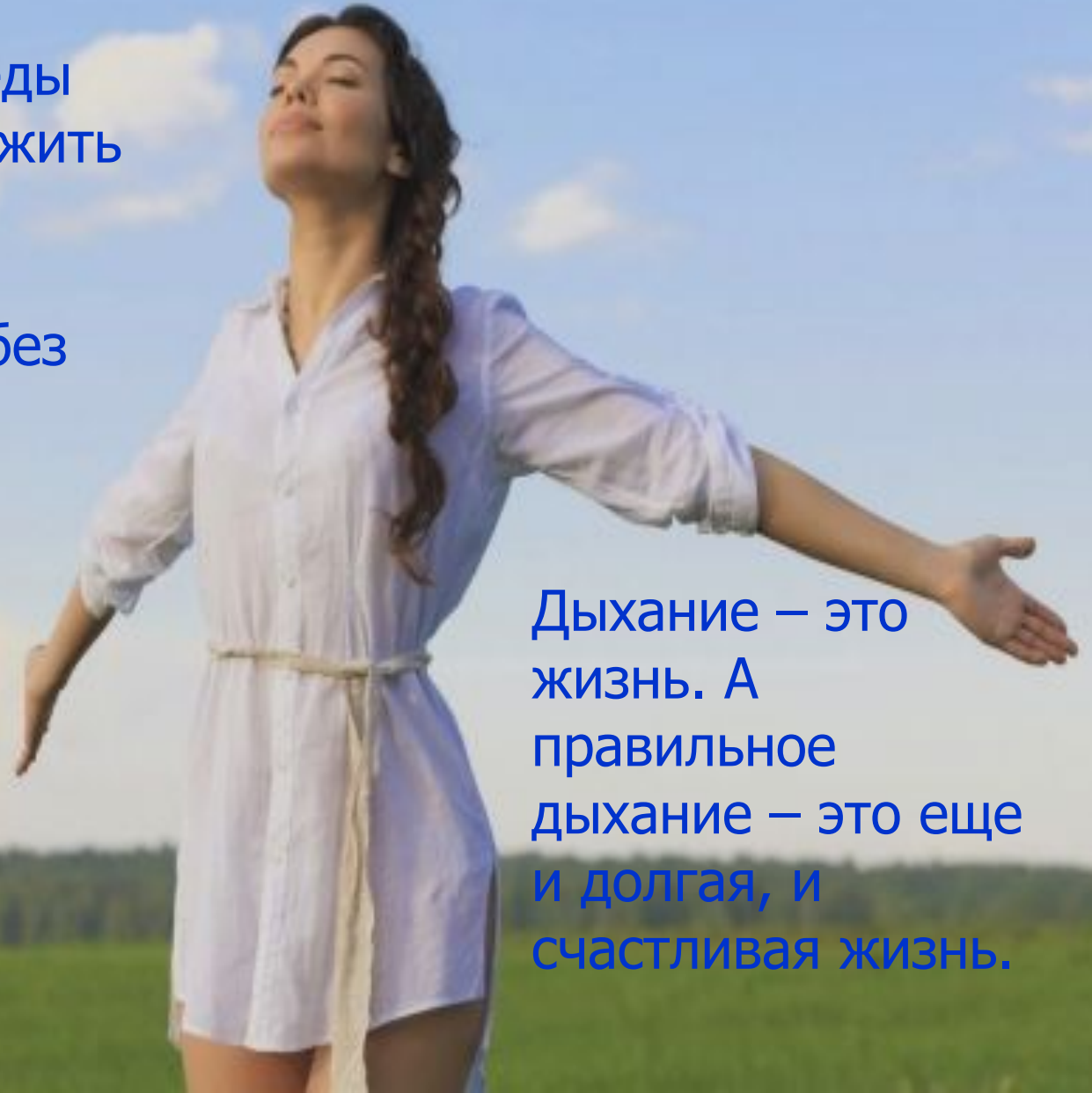


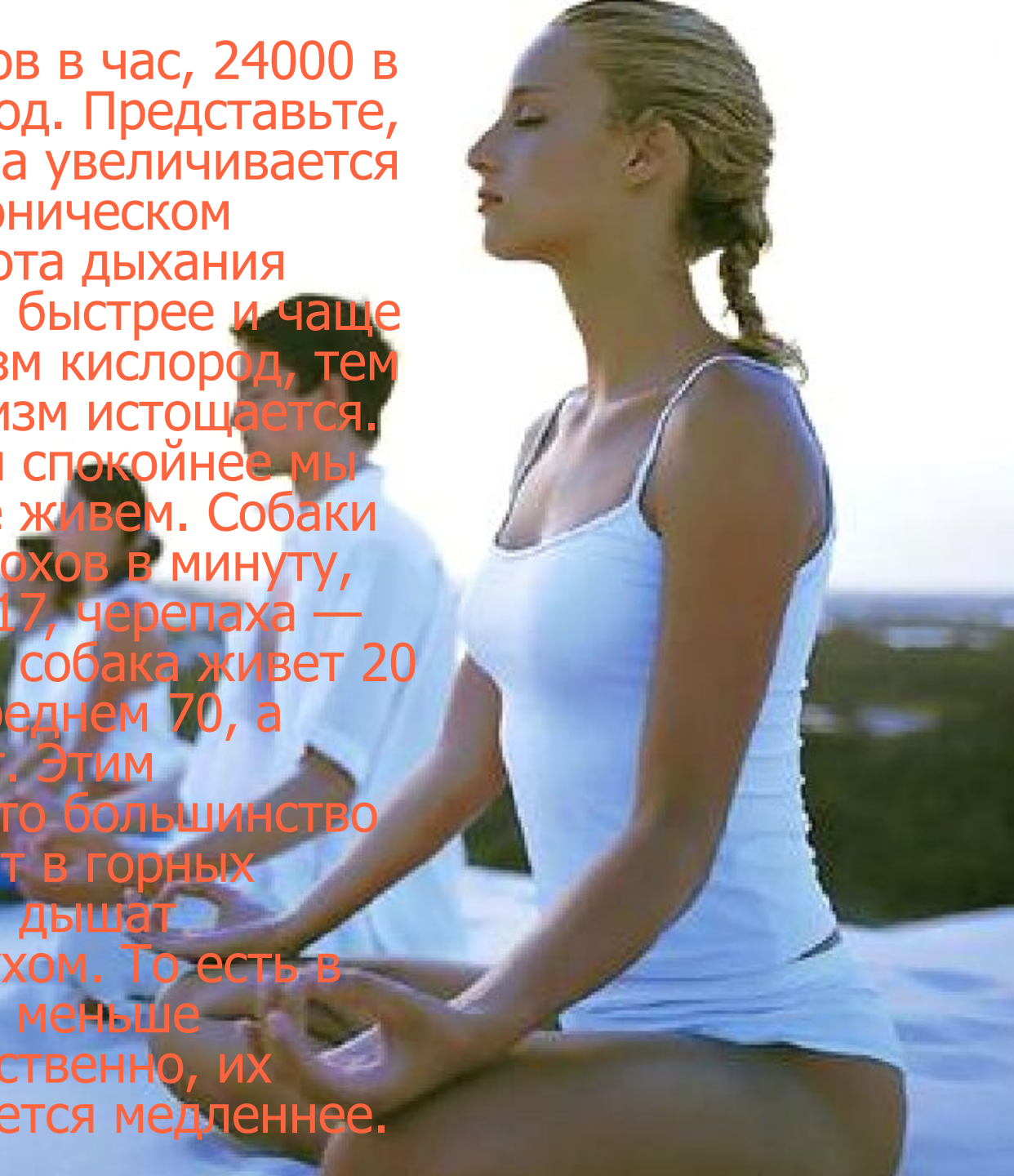
# Дыхание — это жизнь.

Как известно, без еды человек может прожить месяц, без воды — неделю, без сна — несколько дней, а без дыхания — всего несколько минут.

Дыхание — это жизнь. А правильное дыхание — это еще и долгая, и счастливая жизнь.



Мы делаем 1000 вдохов в час, 24000 в сутки и 9000000 в год. Представьте, насколько эта цифра увеличивается при постоянном хроническом стрессе, когда частота дыхания увеличивается. Чем быстрее и чаще поступает в организм кислород, тем быстрее наш организм истощается. Следовательно, чем спокойнее мы дышим, тем дольше живем. Собаки делают около 40 вдохов в минуту, человек в среднем 17, черепаха — 1-3 вдоха. При этом собака живет 20 лет, человек — в среднем 70, а черепаха — 500 лет. Этим объясняется и то, что большинство долгожителей живет в горных местностях, где они дышат разряженным воздухом. То есть в организм поступает меньше кислорода. Соответственно, их организм изнашивается медленнее.



## Виды дыхания:

1. *Диафрагмальное (брюшное) дыхание* – вдох осуществляется путем сжатия диафрагмы и ее опускания вниз. При этом мышцы живота расслабляются и живот выпячивается. Выдох происходит за счет расслабления и поднятия диафрагмы. Мышцы живота напрягаются, и живот втягивается внутрь (к позвоночнику).  
Брюшное дыхание – самое выгодное с энергетической точки зрения дыхание, в котором участвует большая часть легких.

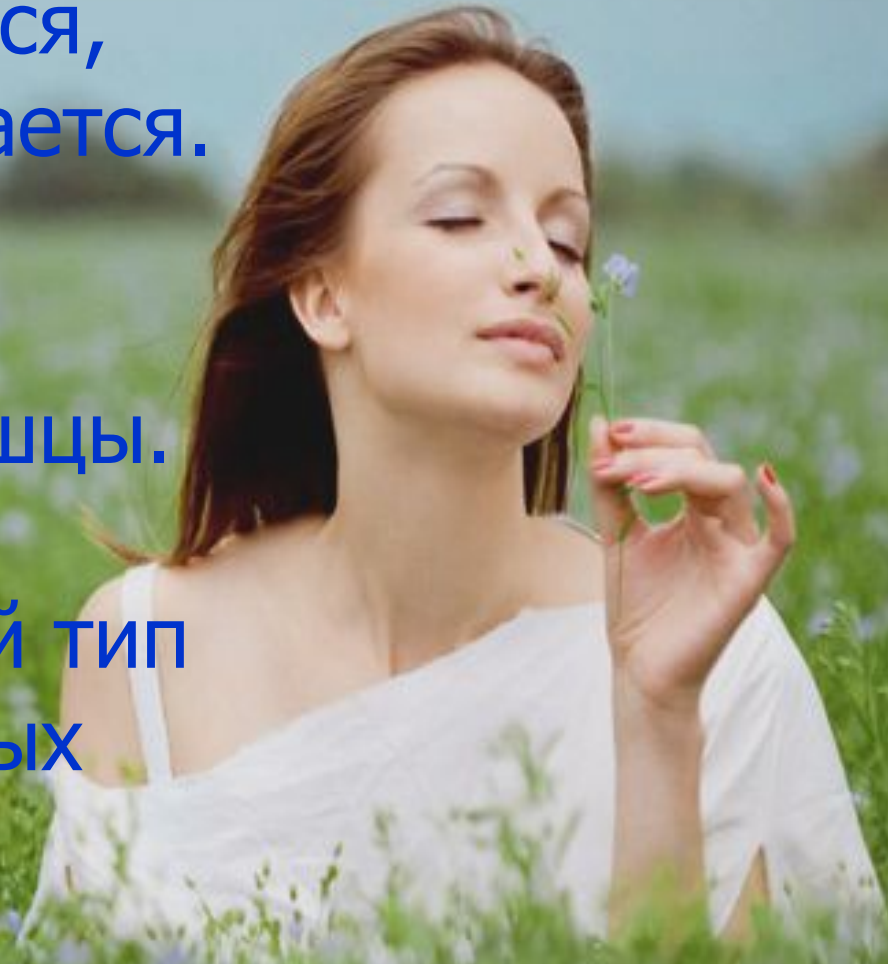


## 2. Реберное дыхание –

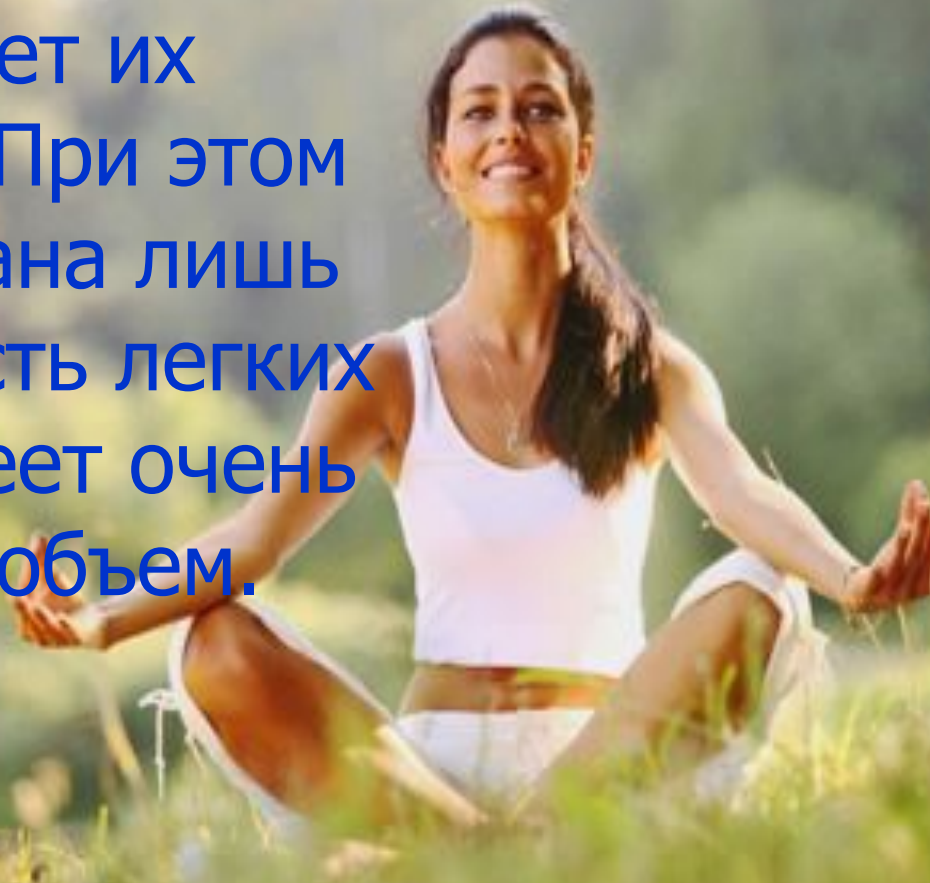
при вдохе грудная клетка расширяется, при выдохе сжимается.

Этим процессом управляют межреберные мышцы.

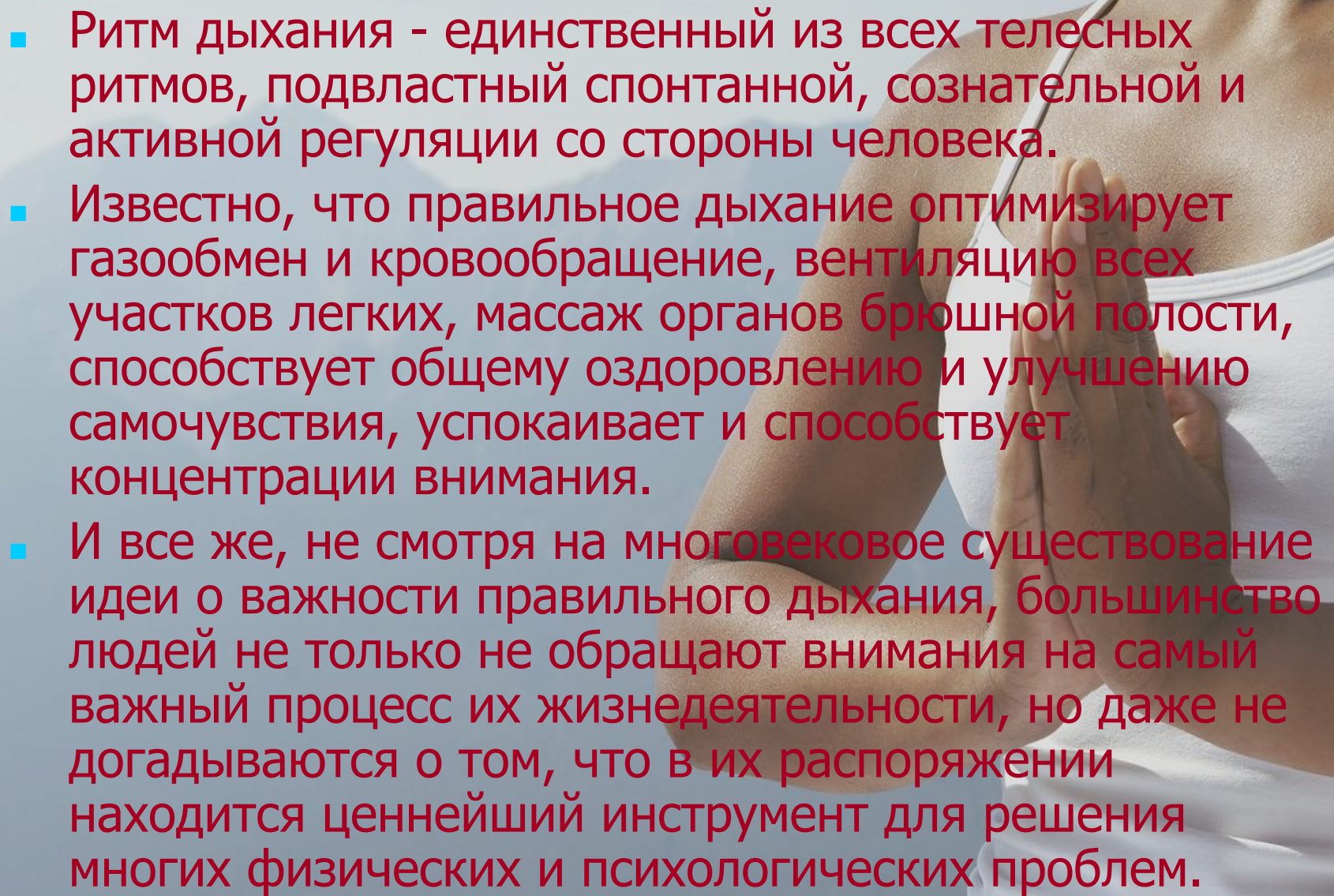
Самый распространенный тип дыхания у взрослых людей.



**3. Ключичное дыхание** –  
вдох осуществляется за  
счет поднятия ключиц,  
выдох за счет их  
опускания. При этом  
задействована лишь  
верхняя часть легких  
которая имеет очень  
небольшой объем.





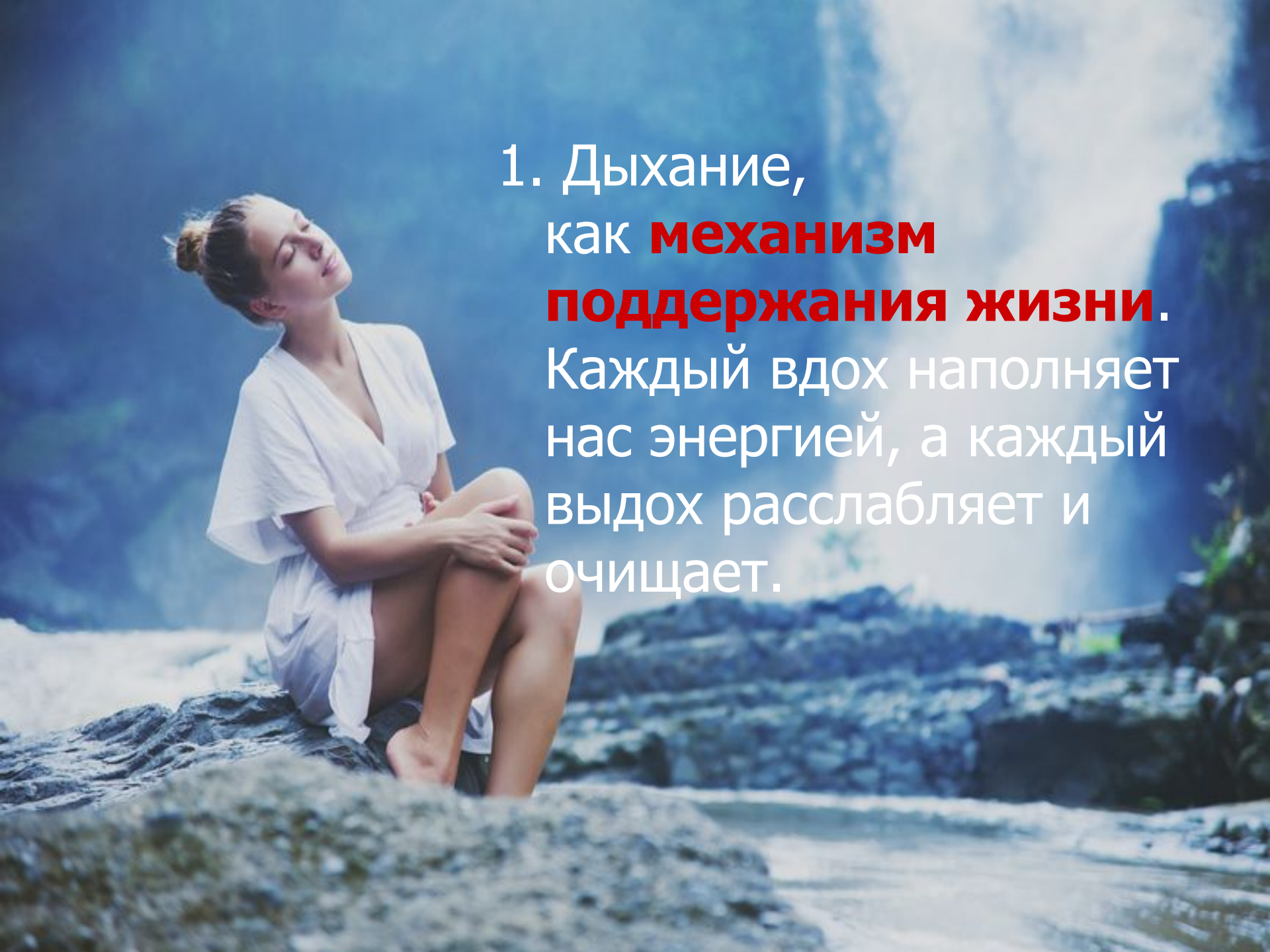
- 
- A photograph of a person's upper torso and arms. They are wearing a white tank top. Their hands are placed on their chest, with fingers slightly spread, in a gesture often associated with meditation or focusing on breathing. The background is a soft, out-of-focus light blue.
- Ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.
  - 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.

■ Дыхание – основной источник энергии, в котором мы нуждаемся во сто раз чаще, чем в других источниках. Мы делаем вдох через каждые 4-5 секунд! Может быть, именно благодаря этой необходимости, дыхание превратилось для нас во что-то обыденное, незаметное. Но именно здесь кроется огромный потенциал!

■ На протяжении веков во многих культурах дыхание считалось одной из самых важных функций в человеческом теле.





A woman with her hair in a bun, wearing a white short-sleeved dress, is sitting on a large, dark rock. She is looking upwards with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or meditation. The background shows a rocky coastline with waves crashing against the shore under a bright, slightly hazy sky.

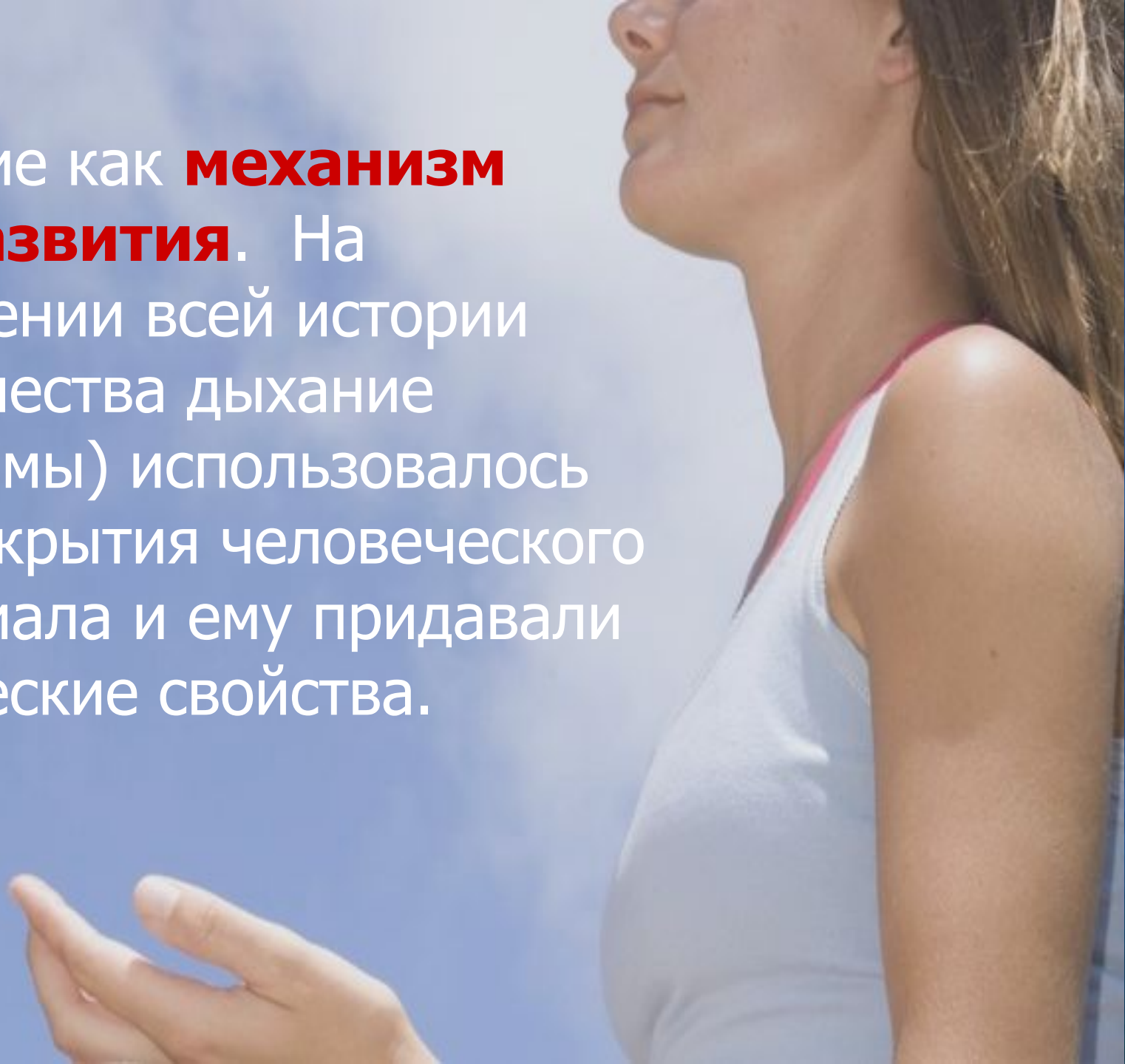
1. Дыхание,  
как **механизм**  
**поддержания жизни**.  
Каждый вдох наполняет  
нас энергией, а каждый  
выдох расслабляет и  
очищает.



2. Дыхание как **механизм оздоровления**. Частота, глубина, непрерывность и т.д. дыхания показывают наше физическое и эмоциональное состояние. А правильное и целенаправленное использование помогает нам избавиться или облегчить течение практически любых заболеваний. Ведь по площади поверхность лёгких превосходит поверхность кожи во много раз!



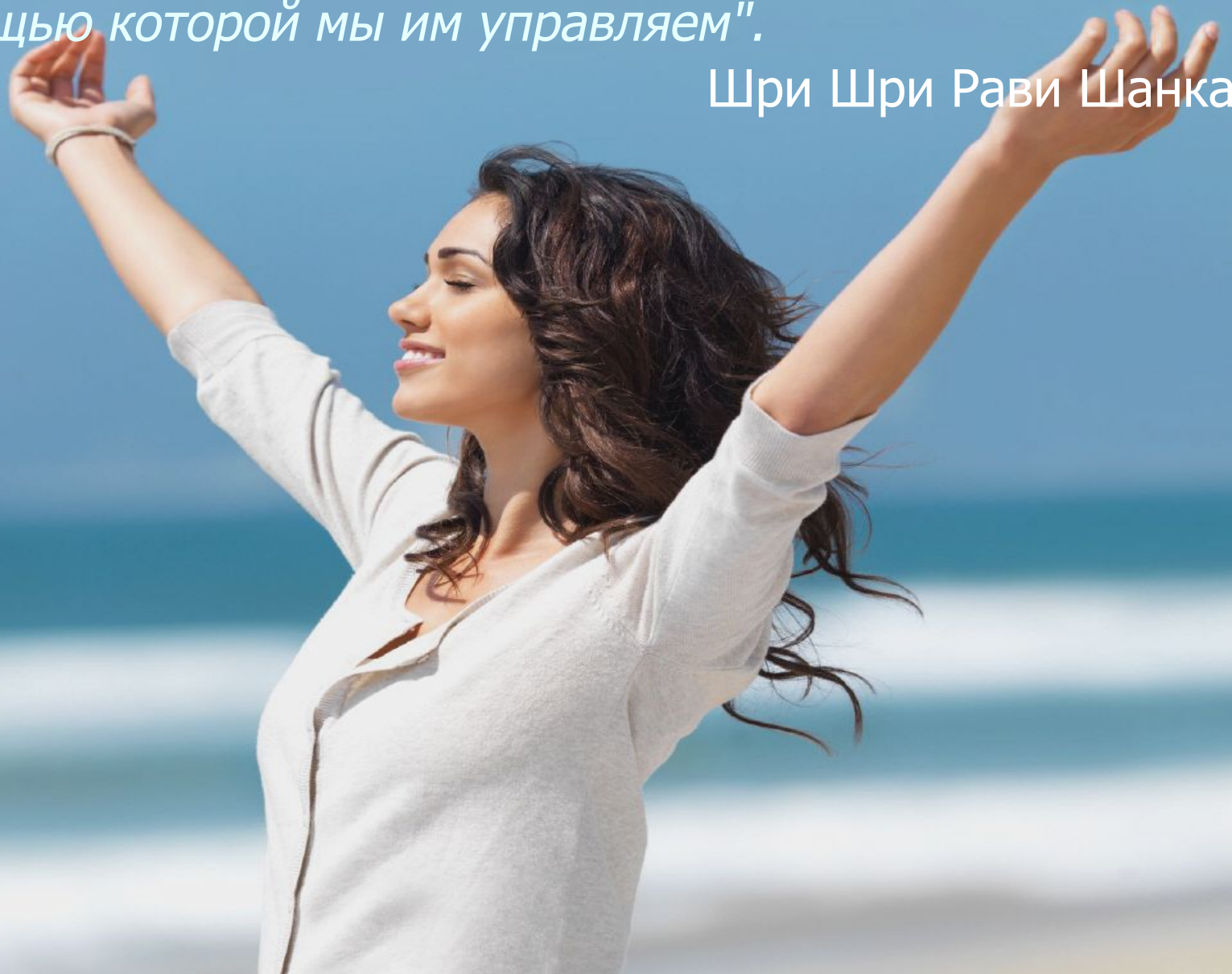
3. Дыхание как **механизм саморазвития**. На протяжении всей истории человечества дыхание (пранаямы) использовалось для раскрытия человеческого потенциала и ему придавали мистические свойства.





*"Если вам сложно самостоятельно управлять своими мыслями, вы можете сделать это при помощи дыхания. Наш ум как воздушный змей, а дыхание – это нить, с помощью которой мы им управляем".*

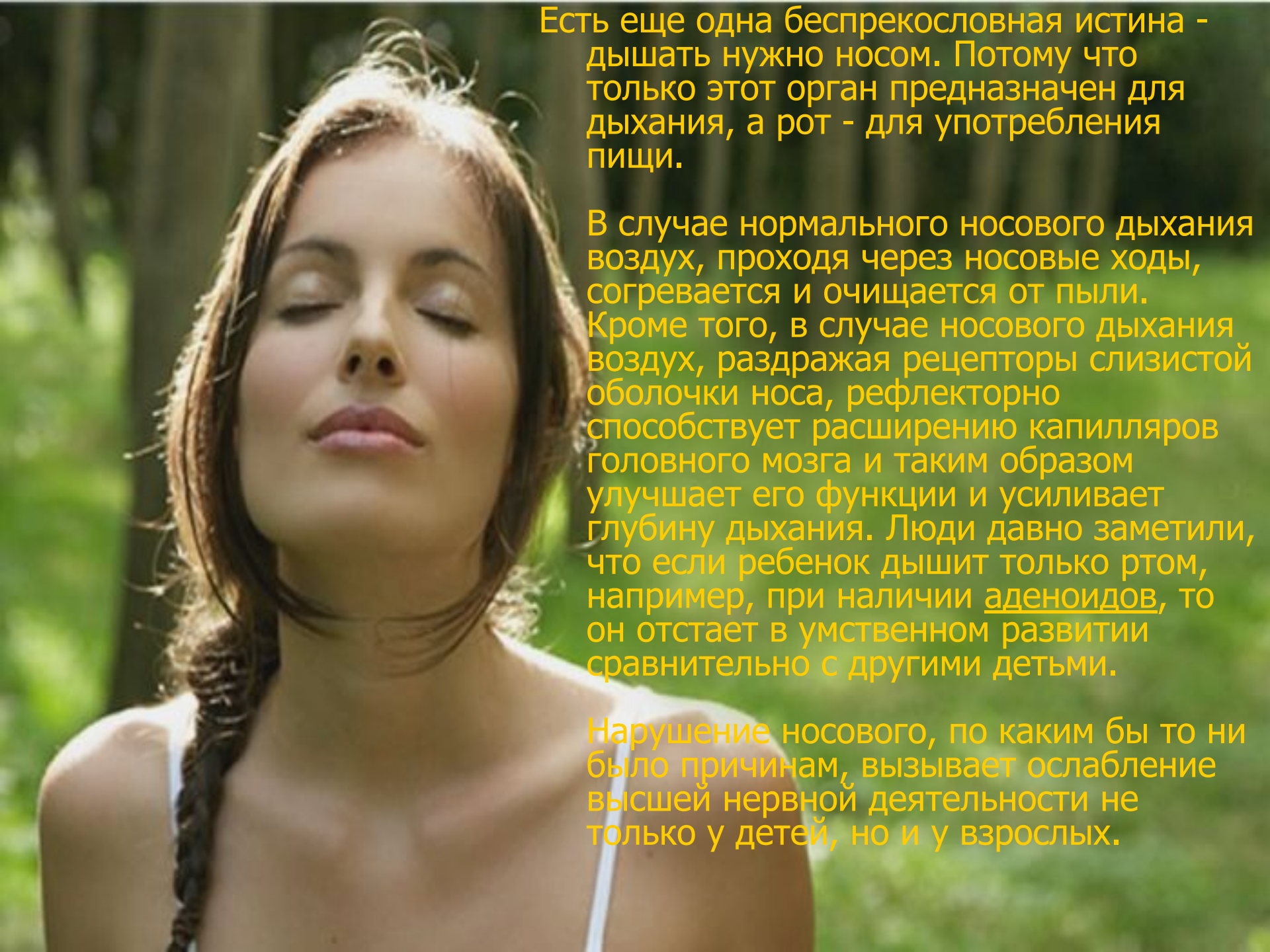
Шри Шри Рави Шанкар



# Принципы правильного дыхания

Согласно индийским мудрецам, правильным является такое брюшное дыхание, во время которого выдох в 3-4 раза длиннее вдоха (если вдох длится 2-3 секунды, то выдох - 6-8 или 9-12 секунд). Считается, что дыхание должно быть не частым, поэтому йоги постепенно сокращают частоту дыхания, доводя до 6-8 вдохов-выдохов в минуту. В то же время, у большинства людей частота дыхания в среднем у взрослых составляет 12-15, а у подростков - 16-20 вдохов-выдохов в минуту.





Есть еще одна бесспорная истина - дышать нужно носом. Потому что только этот орган предназначен для дыхания, а рот - для употребления пищи.

В случае нормального носового дыхания воздух, проходя через носовые ходы, согревается и очищается от пыли. Кроме того, в случае носового дыхания воздух, раздражая рецепторы слизистой оболочки носа, рефлекторно способствует расширению капилляров головного мозга и таким образом улучшает его функции и усиливает глубину дыхания. Люди давно заметили, что если ребенок дышит только ртом, например, при наличии аденоидов, то он отстает в умственном развитии сравнительно с другими детьми.

Нарушение носового, по каким бы то ни было причинам, вызывает ослабление высшей нервной деятельности не только у детей, но и у взрослых.

# Техника дыхательной гимнастики

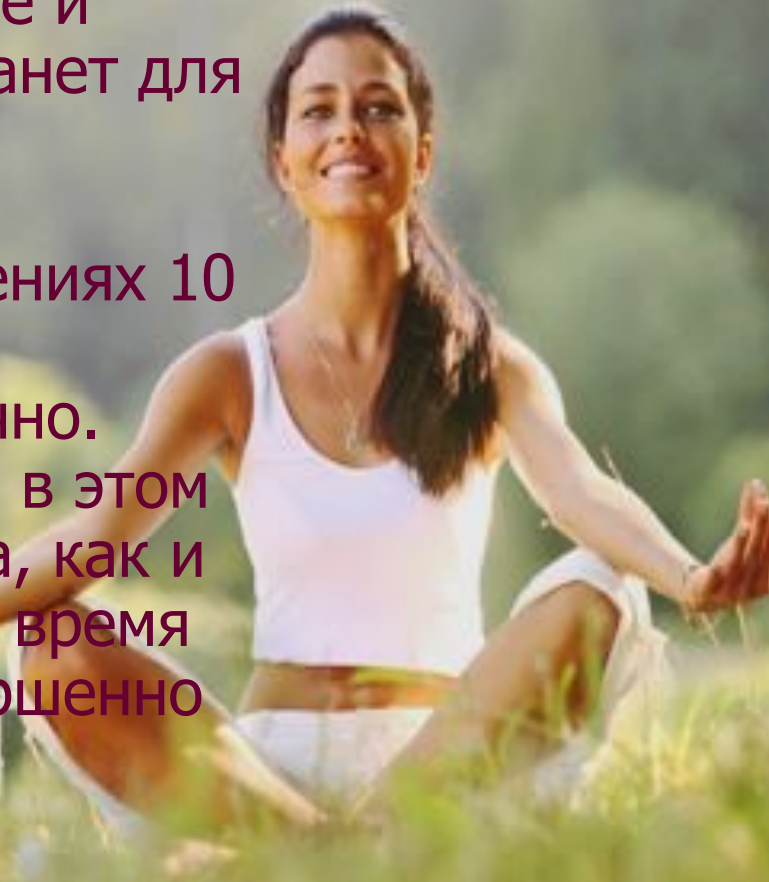
Для того, чтобы быстрее освоить технику правильного дыхания, стоит выполнять дыхательную гимнастику.

1. После пробуждения лягте на спину.
2. Руки поднимите вверх, одновременно выполняя максимальный глубокий вдох грудной клеткой и диафрагмой, опуская последнюю вниз и выпирая живот вперед.
3. Задержите дыхание на 3-5 секунд.
4. Голову поднимите, тело выпрямите и сядьте, наклонитесь и коснитесь руками стоп ног, одновременно делая выдох на протяжении 8-10 сек.
5. После того, как сделали такие дыхательные упражнения 5-10 раз, покрутите ногами "велосипед" в кровати, поднимите и опустите ноги 10-20 раз.
6. Станьте перед открытым окном, повторите глубокое дыхание 5-6 раз.

Дальше выполняйте упражнения утренней зарядки.



Ежедневные дыхательные упражнения при открытом окне или на свежем воздухе помогут на длительное время сохранить здоровье и молодость. Свободное и глубокое дыхание станет для вас необходимым и естественным. При ежедневных упражнениях 10 вдохов и 10 выдохов совершенно достаточно. Чрезмерная нагрузка в этом случае так же вредна, как и во многих других. Во время дыхания важно совершенно расслабить мускулы.



# Дыхание на протяжении дня

1. На протяжении дня дышите диафрагмально (брюшной тип) с помощью мышц живота и активных движений (вниз и вверх) диафрагмы.

Если в передней стенке живота накопился лишний жир или у вас переполненный желудок, то движения диафрагмы утрудняются. Вследствие этого возникает застой в желчном пузыре и в нем образуются камни, особенно у женщин.

2. Вдыхать нужно легко и тихо через нос, не создавая шума во время втягивания воздуха.

3. Пытайтесь вдыхать воздух на полную глубину, надувая живот.

4. Выдыхайте воздух через нос.

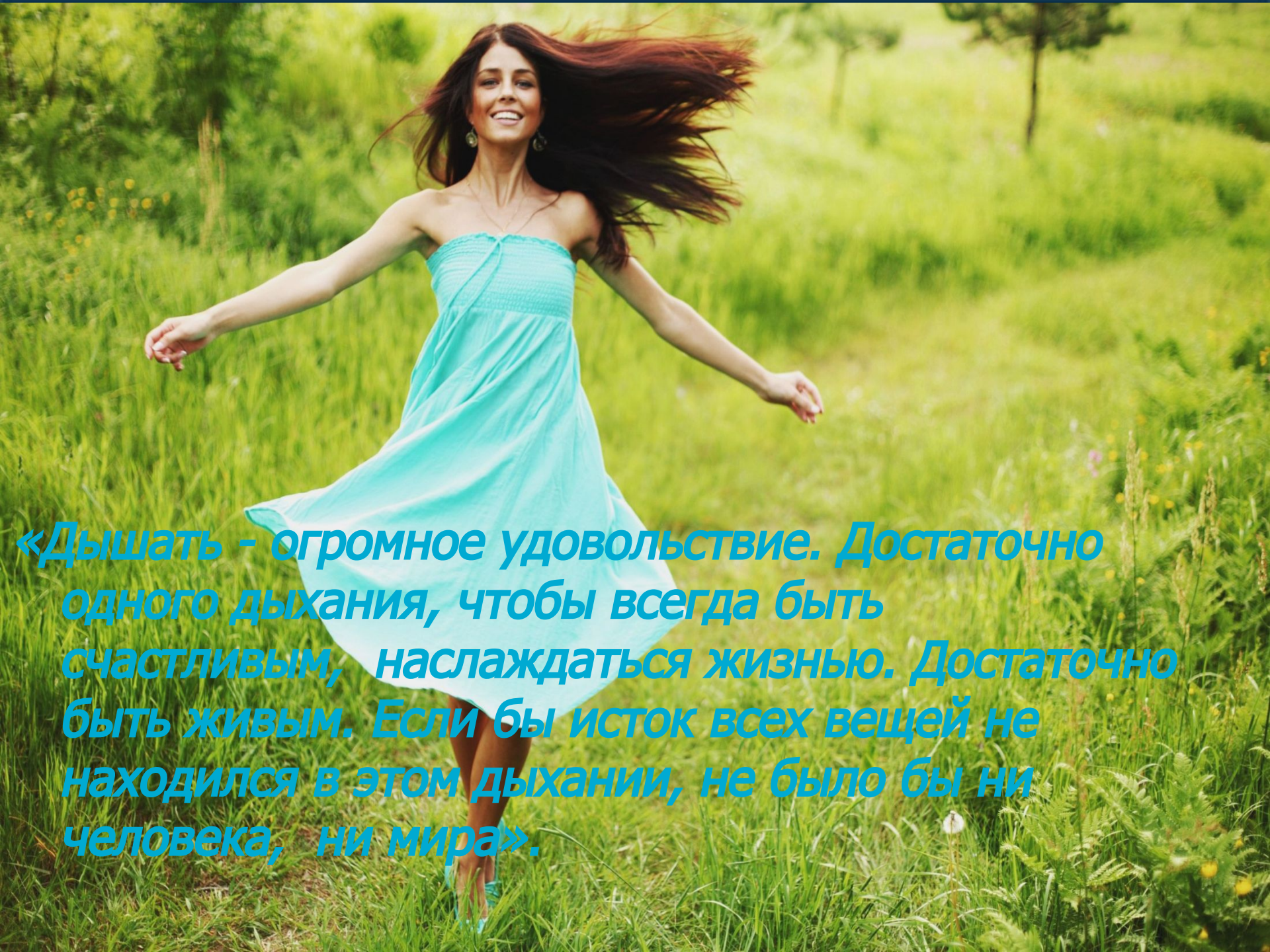
5. Выдыхайте в несколько раз дольше, чем вдыхали, подтягивая переднюю стенку живота к позвоночнику. Но при этом не причиняйте себе дискомфорта.

7. Не переусердствуйте - в случае глубокого, чрезмерно форсированного, дыхания концентрация кислорода повышается, и может появиться головокружение.

8. Для освоения брюшного типа дыхания рекомендуется тренироваться по 5 минут в час, потом по 5 минут через каждые полчаса (на протяжении 2 дней подряд). Такие двухдневные тренировки нужно выполнять через каждые 10 дней и за 4 месяца человек привыкнет к этому типу дыхания.

Глубокое диафрагмальное дыхание обеспечивает максимальное поступление кислорода в организм, улучшает газообмен и самочувствие, успокаивает нервную систему.



A woman with long, dark hair is running through a lush green field. She is wearing a light blue, strapless, flowing dress. Her hair is blowing in the wind, and she has a joyful expression. The background is a soft-focus landscape of tall grass and trees.

**«Дышать - огромное удовольствие. Достаточно одного дыхания, чтобы всегда быть счастливым, наслаждаться жизнью. Достаточно быть живым. Если бы исток всех вещей не находился в этом дыхании, не было бы ни человека, ни мира».**