



Дыхательные практики в психической саморегуляции

Томилова М.И., доцент кафедры педагогики и психологии



«Каждый человек носит в себе некую комнату»

Франц Кафка



«Пранаяма» - контроль или остановка дыхания (перевод с санскрита).

Абсолютные противопоказания

▣ Эпилепсия

- беременность
- злокачественные опухоли головного мозга либо брюшной полости, рак
- органические поражения сердца
- хроническое воспаление среднего уха, легких
- заболевания крови (лейкемия, тромбозы и т.д.)
- состояние после тяжелых черепно-мозговых травм
- воспаление мозга
- острые воспалительные заболевания брюшных органов
- состояние после полостных операций
- рассеянный склероз
- психические заболевания и расстройства
- повышенное внутричерепное и внутриглазное давление
- отслоение сетчатки



Ограничивающие противопоказания

- Повышенное артериальное давление (гипертония)
- Пониженное артериальное давление (гипотония)

Разминка дыхательной мускулатуры

- Разминку нужно делать перед практикой, чтобы подготовить тело - размять и разогреть все основные суставы. Это залог успешной и травмобезопасной практики.
- Особенное внимание в разминке перед дыхательной практикой стоит уделить шее, плечевому поясу и грудной клетке.
- Отличие йоговской разминки от физкультурной - осознанные плавные движения и осознанное дыхание.

Техники пранаямы

1. Полное йоговское дыхание

Противопоказания: осторожно осваивать при любых формах патологии лёгких, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях внутренних органов, прилегающих к диафрагме, при грыжах в брюшной полости.

Основные моменты:

- «Включение» дыхательной системы на все 100%. Это приводит к здоровью, а также повышает нашу готовность к адаптации.
- Активно работает диафрагма.
- Полное Дыхание – это УПРАЖНЕНИЕ! Им не надо дышать все время. Достаточно его делать несколько минут в день. Можно делать два-три раза в день.

Эффект полного йоговского дыхания

- развивает дыхательную мускулатуру.
- вентилирует легкие и улучшает газообмен в легких, в результате насыщает кровь кислородом.
- насыщает нас жизненной силой – ее в йоге называют *Праной*.
- нормализует давление и улучшает кровообращение.
- успокаивает нервную систему.
- диафрагма как поршень массирует все внутренние органы и улучшает отток венозной крови из брюшной полости и органов малого таза, а также улучшает перистальтику кишечника.

2. Успокаивающее дыхание Уджайи

Противопоказания: Проблемы со связками, острые воспалительные процессы в горле и легких, злокачественные опухоли. Без перенапряжения выполнять при гиперфункции щитовидной железы и в критические дни.

Основные моменты:

- Подтянута горловая щель: освоение через шепот
- Плавность вдоха и выдоха, выдох замедленный
- Учимся удлинять дыхание
- "Уджайи" переводится как дыхание победителя

Эффекты Уджайи:

- улучшает газообмен в легких, так как увеличивается парциальное давление.
- успокаивает нервы и снимает стресс - шипящее дыхание в сочетании с замедленными выдохами активизирует парасимпатику - нервную систему, отвечающую за расслабление.
- понижает давление
- согревает
- приводит к сосредоточению ума

3. Очистительное дыхание Брамари

Противопоказания: повышенное артериальное давление, повышенное внутричерепное либо внутриглазное давление, острые воспалительные процессы в брюшной полости, опухоли головного мозга либо в области брюшной полости.

Основные моменты:

- очистительное дыхание тренирует мышцы выдоха.
- техника: исходное положение стоя. С плавным глубоким вдохом поднимаем руки вдоль тела и после - порционный выдох (сравливание через сжатые губы, как у трубача). В идеале хотя бы 15-25 порционных выдохов. Постепенно стремимся увеличить.

Эффекты брамары:

- улучшает вентиляцию и кровоснабжение легких
- выводит слизь и токсины из легких
- тренирует мышцы выдоха
- тонизирует нервную систему

Брамару достаточно делать 2-3 подхода в день, если нет противопоказаний.

4. Ритмичное дыхание

Противопоказания: заболевания сердца.

Основные моменты:

соблюдение определенной пропорции между длительностью вдоха и выдоха пропорция вдоха и выдоха 1 к 1, или 1 к 2. На более продвинутом уровне практики добавляются также задержки дыхания на входе и выдохе.

Вилома-прамаяма - это одна из разновидностей ритмичного дыхания.

Основные моменты:

- Первая фаза - ступенчатые вдохи - повышает давление. Это полезно для гипотоников, гипертоникам делать эту фазу осторожно и следить за самочувствием.
- Вторая фаза - ступенчатые выдохи - понижает давление. Это благоприятно для гипертоников, гипотоникам делать эту фазу осторожно и следить за самочувствием.

Эффекты:

- безопасная и эффективная подготовительная практика для освоения задержек дыхания.
- комплексная тренировка дыхательной мускулатуры.
- нормализуется давление.
- улучшается газообмен в легких и питание организма кислородом.
- развивает концентрацию.
- успокаивает сознание.

5. Нади шодхана

Техника выполнения: расположитесь сидя на стуле и коврик с прямой спиной. Большой и безымянный пальцы по очереди зажимают правую и левую ноздрю. Пропорция 5/ 10. Максимально концентрируйтесь на процессе дыхания и счете, но если мысли уведут вас в сторону, возвращайтесь и продолжайте.

Эффекты:

- учит расслабляться.
- человек становится более спокойным, невозмутимым, реже реагирует негативно на происходящее, приближается к состоянию принятия и радости.

Утренний комплекс

Последовательность:

1. Йогическая разминка.

2. Прана вьяяма.

(Отдых между подходами – восстановление дыхания (проверить расслабление челюсти, мышц лица).

3. Очищающее дыхание брамора (3 раза) плавный вдох, ступенчатый выдох через напряженные губы).

4. Полное йоговское дыхание.

5. Вилома пранояма (ступенчатый вдох- плавный выдох)- 5 раз.

6. Вилома пранояма (плавный вдох- ступенчатый выдох)- 5 раз.

7. Шавасана.

Вечерний комплекс

1. Полное йоговское дыхание.
2. Распухающее двухфазное дыхание в пропорции 1 (вдох) : 2 (выдох) от 5-10 счетов к 10-20 счетам.
3. Распухающее трехфазное дыхание в пропорции 1 (вдох) : 1 (задержка) : 2 (выдох) от 5-5-10 счетов к 10-10-20 счетам.
4. Нади шодхана в пропорции 1 (вдох) : 2 (выдох) делаем 5:10, 5 счетов вдох и 10 счетов выдох (5 минут).
5. Шавасана.