


# 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

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

## 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 активирует 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.