



ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ - ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Расплата за неправильное дыхание:

- Неполюценное дыхание снижает жизнеспособность организма, приводит к замедлению метаболических процессов, быстрой утомляемости, депрессии.
- В состоянии дефицита кислорода ухудшаются все функции головного мозга. Это сказывается на памяти, творчестве, способности сосредоточиться, человек легко раздражается, впадает в депрессию, тяжело переносит чувство вины.
- Неправильное дыхание лишает человека радости жизни.

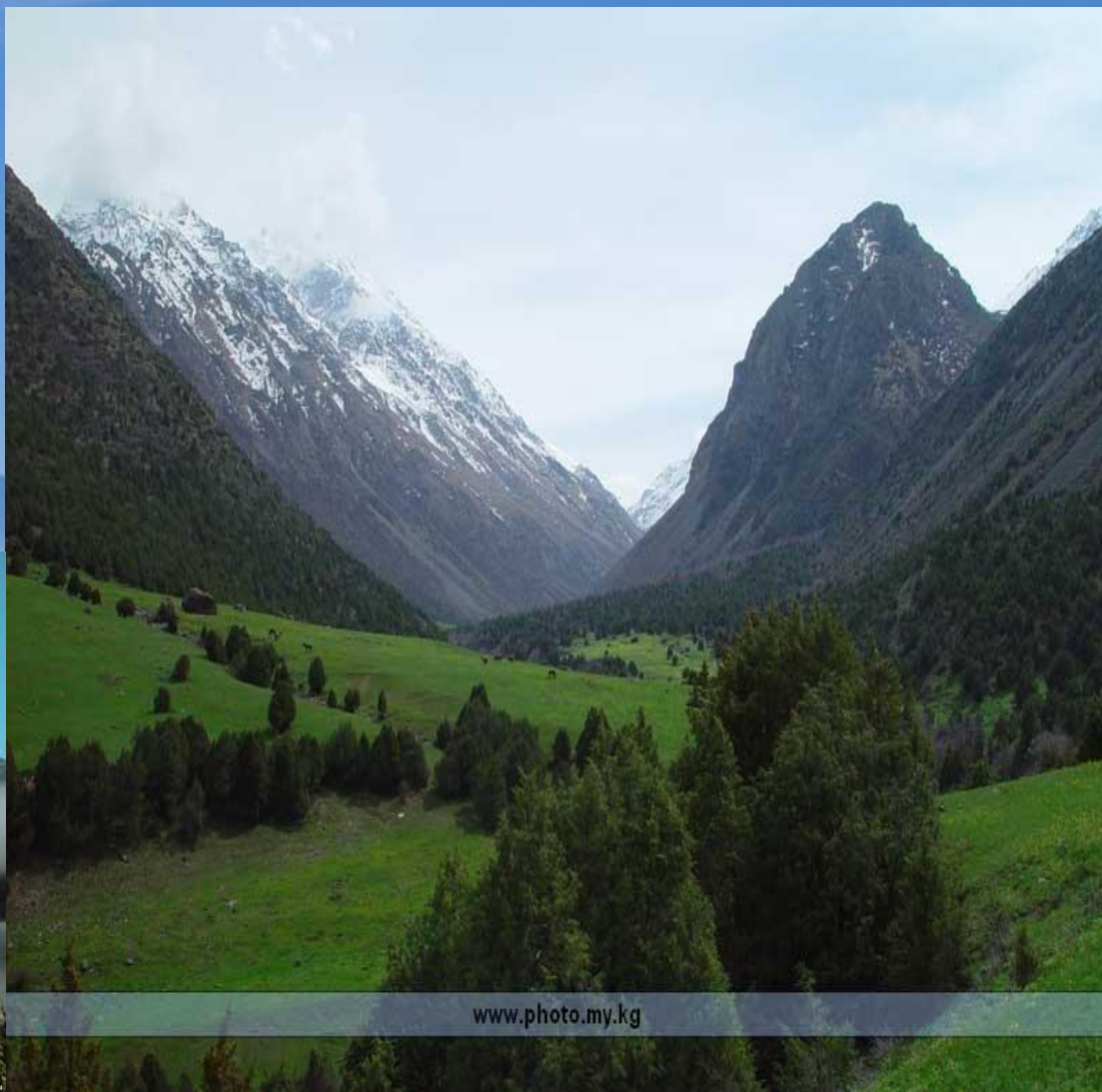




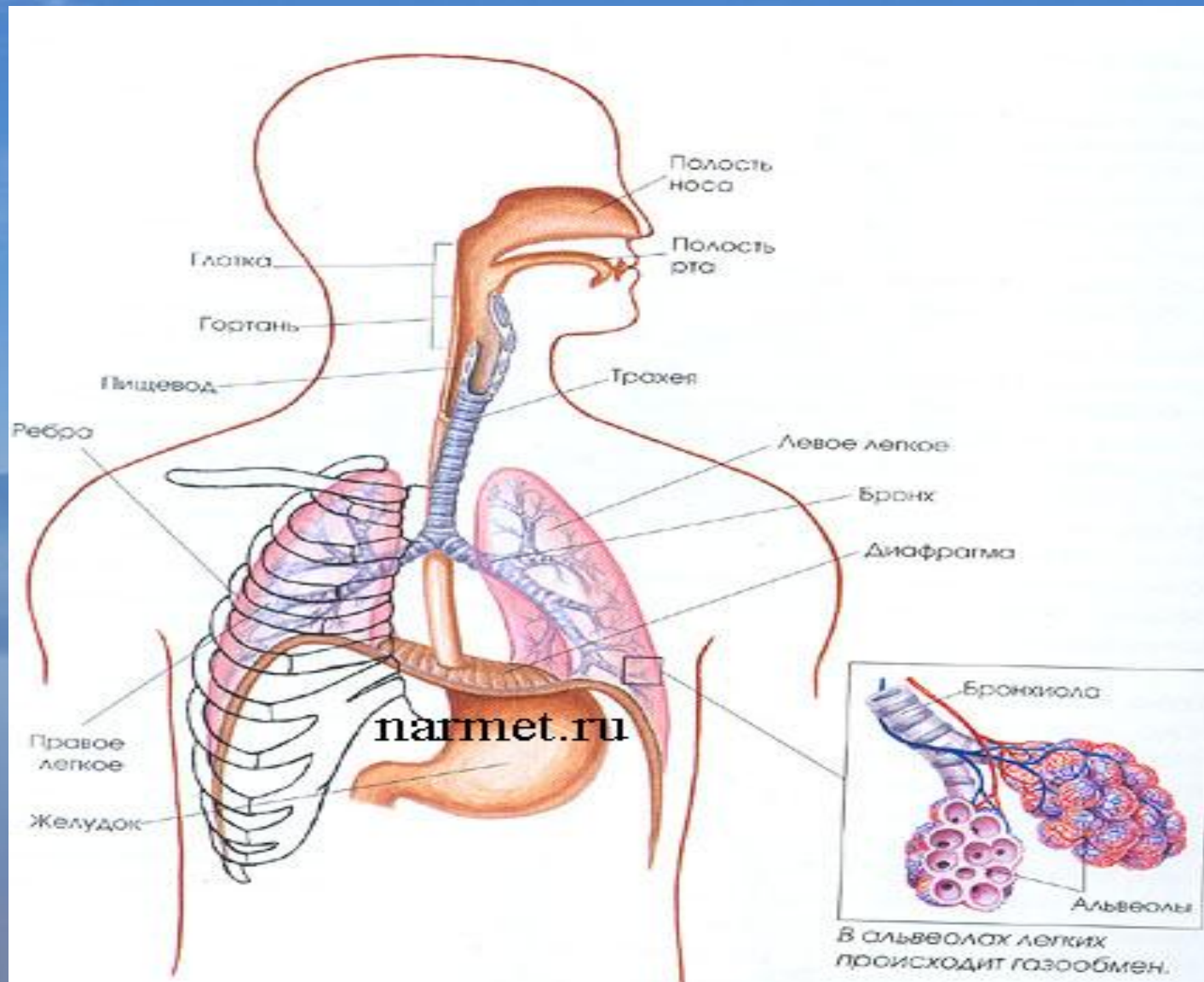
Человек рождается с правильным механизмом дыхания, но по мере роста искусство полного правильного дыхания постепенно утрачивается.

Симптомы «высотной болезни»:

- ✓ одышка,
- ✓ головная боль,
- ✓ головокружение,
- ✓ неспособность ясно мыслить



Дыхательная система человека



Дыхательные мышцы

- ✓ Шейные мышцы
- ✓ Грудные мышцы
- ✓ Диафрагму
- ✓ Мышцы передней стенки живота.



Существует три типа дыхания:

- верхнегрудное,
- нижнегрудное (диафрагмальное),
- брюшное.

Рекомендации:

- 1. Где бы мы ни жили, необходимо постоянно проветривать воздух, даже зимой. Важнее всего проветривание спальни комнаты. Окна в ней должны быть открыты на всю ночь. Зимой рекомендуется не прямое проветривание - открывать окна в комнате, примыкающей к спальней.
- 2. Чтобы сохранить здоровье иногда приходится принимать кардинальные решения – одно из них – уехать из сильно загрязненного большого города в сельскую местность, где еще сохраняется чистый воздух.

«Тот, кто владеет искусством дыхания,
может ходить по песку, не оставляя следов»
(китайская поговорка).

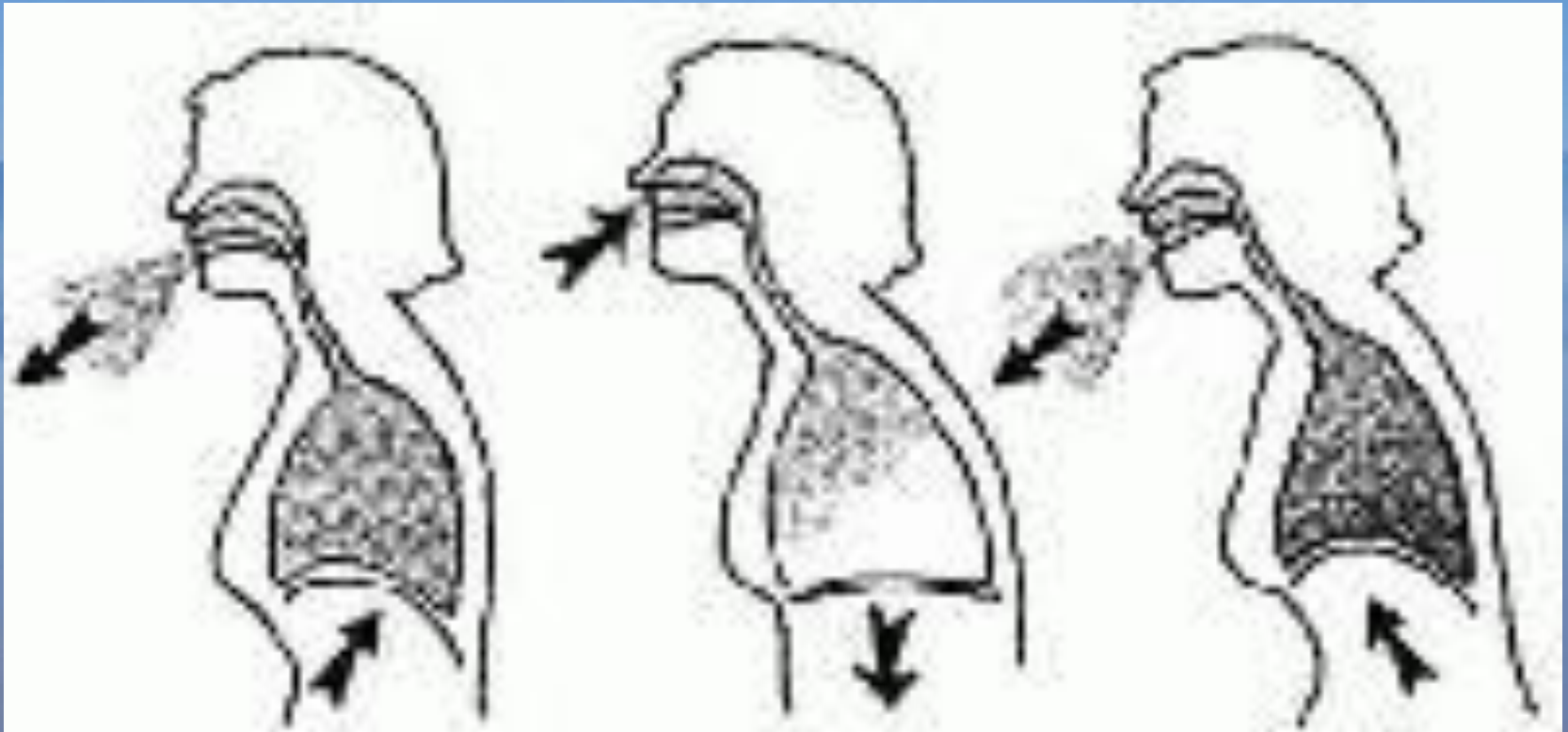


Оценка дыхательных привычек

- 1. Дыхание через нос или дыхание через рот.**
- 2. Закрывая поочерёдно каждую ноздрю указательным пальцем, проверьте, нет ли у вас в носу каких-либо препятствий. Вдыхайте и выдыхайте воздух через свободную ноздрю (дыхание свободное или затруднено).**
- 3. Определение типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное (диафрагмальное), брюшное .**

4. Оценка ритма дыхания (одышка, учащенное дыхание, нормальное дыхание).

5. Определение частоты дыхания (число вдохов/выдохов за минуту). Нормальная частота дыхания — от 16 до 20 в минуту.

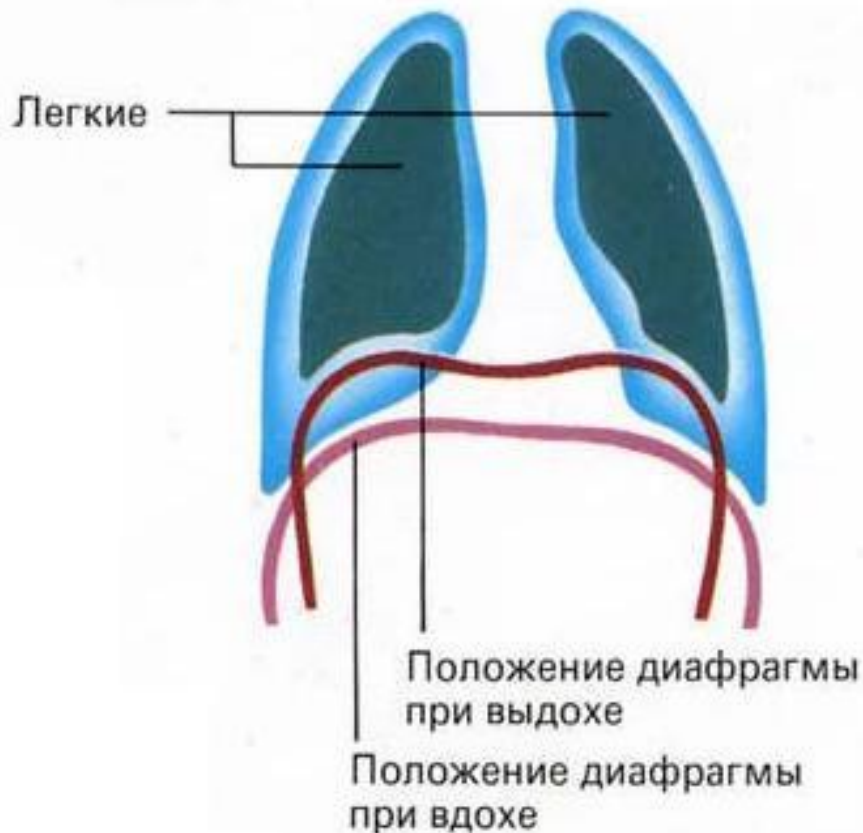


6. Определение глубины дыхания (поверхностное, среднее глубокое).

- Резервный объем вдоха- объем воздуха, поступившего в легкие после обычного вдоха.
- Резервный объем выдоха (функциональная остаточная емкость легких) – объем воздуха, выдыхаемого из легких после обычного выдоха.

Упражнение на брюшное дыхание

Диафрагма



Цель:

- Увеличить глубину дыхания.
- Перейти на брюшное дыхание.
- Тренировка дыхательных мышц.

Упражнение на брюшное дыхание

1. Снимите пояс или одежду, стесняющую движения.
2. Займите положение лежа на спине на жестком матрасе или на полу. Колени согните. Голову положите на подушку так, чтобы можно было наблюдать за движением грудной клетки и живота.
3. Сделайте максимальный выдох через рот.
4. **Медленно вдохните через нос, следя за тем, как поднимается живот.** У вас должно быть ощущение, будто он заполняется воздухом.
5. Когда вы делаете вдох, представьте себе, что заполняются не только ваши легкие, но воздух поступает в живот и далее вниз по ногам до самых пальцев.
6. Теперь **сделайте выдох через рот, следя за тем, как живот опускается.** Сложить губы, как при свисте (Это оказывает небольшое обратное давление на легкие и диафрагму). **Выдох полный, для чего наклонитесь вперед и силой вытолкните воздух, как при откашливании.** Отдохните несколько секунд и повторите 10-15 раз.

Чередование брюшного и грудного дыхания

Выполнение упражнения:

- 1. Сделайте вдох до тех пор, пока живот «заполнится» наполовину.
- 2. Втягивая живот, «перегоните» воздух в верхнюю часть грудной клетки (плавно, волнообразно).
- Сделайте вдох носом, заполняя все области легких до отказа (верхнегрудное дыхание).
- Выдох через рот или нос.
- Повторить 10 раз.