

## **Дыхательная гимнастика для снятия психоэмоционального напряжения.**

Дыхание – это основа жизни человека и других живых существ. Оно влияет на все процессы, протекающие в организме. В течение дня человек подвергается различным физическим и психическим нагрузкам. Постоянные нагрузки ведут к появлению сбоев в работе организма – переутомлению, стрессам, возникновению различных заболеваний. Поэтому очень важно научиться расслабляться и снимать мышечное, нервное и эмоциональное напряжение. Одним из естественных методов релаксации является правильное дыхание. В чем же состоит польза правильного дыхания, как оно влияет на организм и какие дыхательные техники существуют?

### **Польза расслабляющего дыхания**

Как бы странно это ни звучало, но подавляющее большинство людей не умеют правильно дышать. В течение дня человек постоянно занят своими делами, он куда-то спешит и совсем не следит за дыханием. От суеты и нервного напряжения оно становится частым, поверхностным, неровным. Из-за этого организму не хватает кислорода, и человек начинает чувствовать усталость, раздражительность, головную боль и другие неприятные ощущения.

Глубокое, размеренное дыхание помогает расслабиться, успокоиться, снять стресс, избавиться от бессонницы, оздоровить организм, укрепить иммунитет, улучшить память и мыслительные способности. Кроме того, оно благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, пищеварительную, кровеносную, лимфатическую систему, наполняет энергией, помогает выводить из организма шлаки и токсины, улучшает осанку. Научиться правильно дышать поможет дыхательная гимнастика для релаксации.

## Типы дыхания



схема полного дыхания

Выделяют несколько типов дыхания: верхнее, среднее, нижнее и полное.

1. **Верхнее (ключичное) дыхание.** Воздух наполняет только верхнюю область легких, поэтому ключица и плечи двигаются в такт дыханию. Грудная клетка и живот практически не принимают участия в дыхательном акте. Такое дыхание не способствует полному насыщению легких кислородом.

2. **Среднее (грудное) дыхание.** В процессе дыхания ребра и грудная клетка расширяются, а диафрагма приподнимается. Кислородом наполняются верхняя и средняя область легких, а нижняя остается в пассивном состоянии, поэтому в полной мере расслабление через дыхание не достигается.

3. **Нижнее (брюшное) дыхание.** Здесь основную работу выполняет диафрагма. Во время выдоха она опускается, живот выпячивается вперед, а во время вдоха – втягивается. Грудь и плечи не двигаются. Такое дыхание более продуктивно, по сравнению с предыдущими типами.

4. **Полное (объединенное) дыхание.** Этот тип дыхания считается самым продуктивным, поскольку в дыхательном акте участвуют ключица, грудная клетка, мышцы живота и диафрагма. В результате весь объем легких заполняется кислородом. Объединенное дыхание приносит наибольшую

пользу организму, поэтому именно оно включено во многие восточные техники для оздоровления.

### **Правила выполнения упражнений**

Выполнять упражнения на релаксацию можно стоя, сидя или лежа, главное, держать спину прямо.

*Не стоит заниматься на полный желудок, нужно выждать не менее часа после еды.*

Во время занятий глаза лучше закрыть. Из головы необходимо выбросить все мысли и постараться сосредоточиться на процессе дыхания, контролируя каждый вдох и выдох. Можно включить негромкую, релаксирующую музыку. Каждое упражнение нужно выполнять по 5–10 раз. При переходе от одного упражнения к другому, следует делать небольшие передышки.

Специалисты по дыхательным практикам рекомендуют во время каждого вдоха мысленно представлять, как чистая энергия наполняет все тело, проникая в каждую клетку, а на выдохе – как грязная энергия покидает тело. Такие мыслеобразы усиливают эффективность гимнастики. Хорошо, если есть возможность делать дыхательные упражнения для расслабления на свежем воздухе – на улице или хотя бы возле открытого окна. Во время занятий в результате гипервентиляции легких может появиться головокружение. В этом случае нужно сделать перерыв.

### **Методы дыхательной гимнастики.**

Существует множество комплексов дыхательной гимнастики разной степени сложности. Рассмотрим наиболее простые упражнения, которые можно выполнять в любое удобное время.

- **Для успокоения нервной системы.** Положить одну руку на грудь, а другую на живот, чтобы ощущать их движение. В течение 5 минут медленно и глубоко вдыхать и выдыхать воздух через нос, чувствуя, как он заходит в ноздри, движется через носоглотку, опускается вниз и заполняет

легкие, а затем возвращается тем же путем наружу. Нужно сконцентрироваться на этих ощущениях. Упражнение можно делать в любое время, когда нужно быстро расслабиться и успокоиться.

- **Дыхание для расслабления (на счет).** Сделать вдох носом, считая до четырех, затем выдохнуть, также считая до четырех, чтобы вдохи и выдохи были одинаковые по длительности.

- **Попеременное дыхание.** Это одно из упражнений, которые рекомендует йога. Большим пальцем правой руки зажать правую ноздрю и глубоко вдохнуть левой ноздрей. Затем безымянным пальцем зажать левую ноздрю, а воздух выпустить через правую. Повторить упражнение, начиная с правой ноздри: вдох через правую, выдох через левую.

- **Для расслабления мышц.** Лечь на спину и закрыть глаза. Дышать глубоко и медленно, поочередно расслабляя каждую группу мышц, начиная с пальцев ног, затем переходя на стопы, голени, бедра, мышцы живота, спины, руки, плечи, шею, мышцы лица. Каждой группе мышц достаточно уделить по 3–4 секунды.

- **Бодрящее.** Это упражнение помогает взбодриться и зарядиться энергией. Сделать медленный, глубокий вдох и быстрый, резкий выдох. Повторить.

- **Для прояснения мыслей.** Упражнение помогает активизировать мыслительную деятельность. Нужно сделать носом короткий вдох и медленный, в два раза длиннее, выдох. Сделать короткую паузу и повторить.

- **Техники дыхания для успокоения.** Лечь, положить на живот книгу, чтобы можно было контролировать правильное выполнение упражнения. Делать глубокие вдохи и выдохи носом, в работе должна участвовать диафрагма. Книга на животе должна подниматься и опускаться в такт дыханию.

- **Для снятия стресса.** Сделать короткий, глубокий вдох, задержаться на 4 секунды, после медленно выдохнуть и снова сделать паузу на 4 секунды перед следующим вдохом.

- **Нос – рот.** Быстро и глубоко вдохнуть носом, а выдохнуть ртом, сложив губы трубочкой и плавно выпуская воздух.
- **Зевание.** Широко открыть рот, сделать плавный вдох, стараясь набрать в легкие побольше воздуха, сделать паузу на 2 секунды, затем медленно выдохнуть ртом. Упражнение помогает быстро получить расслабление с помощью дыхания.
- **Оздоровляющее.** Сделать носом вдох в течение 2 секунд, задержать дыхание на 8 секунд, а затем медленно выпустить воздух через нос в течение 4 секунд.
- **На расслабление** мышц живота и пищеварительного тракта. Медленно вдохнуть воздух носом, стараясь наполнить воздухом брюшную полость (можно представить себя воздушным шариком), задержать дыхание на 2 секунды, а затем медленно выдохнуть, пытаясь максимально втянуть живот. Снова остановиться на 2 секунды и повторить упражнение.

При регулярном выполнении упражнений вскоре можно будет почувствовать заметное улучшение общего состояния здоровья, повышение работоспособности, выносливости и стрессоустойчивости, улучшение обмена веществ и даже повышение настроения. Дыхательная релаксация – это простой и эффективный способ поддержания физического и психического здоровья.

Педагог-психолог Наумова Екатерина Дмитриевна.

По всем вопросам писать по адресу [siklomenk82@rambler.ru](mailto:siklomenk82@rambler.ru)