



Техніки правильного дихання

1. Діафрагмальне дихання («Дихання животом»)

Діафрагмальне дихання покращує постачання організму киснем, регулює роботу та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруженість. Для того щоб правильно дихати животом, дотримуйтеся рекомендацій:

- виконуйте вправу лежачи на спині;
- покладіть одну руку на живіт, а другу на груди, щоб контролювати їхні рухи;
- розслабтеся та видихніть;
- вдихаючи, поступово наповнюйте та випинайте живіт;
- не напружуйте живіт, він має підніматися за рахунок повітря;
- починайте тривалий видих із живота;
- видихайте повністю все повітря з живота та грудної клітки;
- стежте за рукою на животі — під час вдиху та видиху вона повинна рухатися.

Виконуйте 5 повторень у 2—3 підходи на добу.

2. Дихальна гімнастика Костянтина Бутейка

Дихання за системою Бутейка ґрунтується на принципі поступового зменшення глибини дихання до норми. За допомогою таких вправ можна відновити нервову систему та впоратися зі стресом.

Виконуйте в такій послідовності:

- зробіть вдих на 2 секунди;
- видихніть за 4 секунди;
- затримайте дихання на 4 секунди.

Після цього повторюйте процедуру. Ви відчуватимете нестачу повітря, але це нормально на перших етапах.

3. Дихальна гімнастика Марини Корпан

Дихальна практика базується на дотриманні правильної техніки дихання, завдяки чому кисень доставляється в усі частини організму та в кожен його клітин.

Практикуйте дихальну техніку щодня по 15 хвилин.

Виконуйте за таким алгоритмом:

- глибоко вдихніть повітря через ніс і втягніть живіт;
- повільно та спокійно видихніть через рот, водночас постарайтеся максимально звільнити легені від повітря.

4. Дихальна гімнастика для йоги

Ця дихальна гімнастика поліпшує самопочуття, роботу мозку та всіх внутрішніх органів. Вправи для дихання з йоги корисні як для фізичного, так і для ментального здоров'я.

Виконуйте послідовно:

- глибоко вдихніть через ніс;
- ненадовго затримайте дихання, після чого через рот видихніть невелику порцію повітря. Постарайтеся при цьому тримати губи в зімкнутому стані «трубочкою» й не роздувати щоки;
- затримайте подих на кілька секунд і знову видихніть невелику порцію повітря;
- робіть цю процедуру доти, поки не видихнете все скупчене повітря з легень;
- зробіть вільний вдих-видих. Повторіть вправу.



Усі дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, краще виконувати до їди.

За матеріалами сайту medikom.ua