

Техніка правильного дихання



Дихання животом

Діафрагмальне дихання — це базова вправа. Воно впливає на найбільший м'яз — діафрагму, що розділяє грудну клітку та черевну порожнину, а також м'язи преса та всі міжреберні м'язи.

«Дихання животом» покращує постачання організму киснем, регулює роботу та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруженість. Щоб правильно дихати животом:

- виконуйте вправу лежачи на спині;
- покладіть одну руку на живіт, а другу на груди, щоби 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 п'ять повторень у два-три підходи на добу. Всі дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, краще виконувати до їди.



Дихальна гімнастика Бутейко

Комплекс дихальних вправ Бутейко базується на підході зменшення частоти дихання:

- зробіть вдих на дві секунди;
- видихніть за чотири секунди;
- затримайте дихання на чотири секунди;
- повторіть процедуру.

На перших етапах відчуватимете нестачу повітря — для початку це нормально.



Дихальна гімнастика Марини Корпан

Вправи виконуйте за алгоритмом:

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

Практикуйте таку дихальну техніку щодня по 15 хвилин.



Дихальна гімнастика для йоги

Цей вид дихальної гімнастики виконуйте в такій послідовності:

- глибоко вдихніть через ніс;
- ненадовго затримайте дихання, після чого через рот видихніть невелику порцію повітря — старайтеся тримати губи «трубочкою» й не роздувати щік;
- затримайте подих на кілька секунд і знову видихніть невелику порцію повітря;
- робіть цю процедуру доти, доки не видихнете усе повітря з легень;
- зробіть вільний вдих-видих;
- повторіть вправу.

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

*Пам'ятку підготувала редакція журналу «Управління закладом охорони здоров'я»
за матеріалами сайту medikot.ua*