

## Вместо вступления

Дыхание — очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

**Дыхательные упражнения противопоказаны людям:**

- с органическим поражением сердца;
- заболеваниями крови;
- тяжелыми черепно-мозговыми травмами;
- повышенным внутричерепным давлением;
- отслоением сетчатки;
- воспалением легких;
- дефектами диафрагмы;
- психическими заболеваниями.

**Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:**

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5 - 2 часа после легкой закуски и через 5 - 6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Не напрягайте ноздри и мускулатуру лица.
8. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.



КГБУ СО КЦСОН  
«Железнодорожный»



Организация



КГБУ СО «КЦСОН  
«Железнодорожный»

Составитель:

Наталья Васильевна Шошкина  
психолог социально-  
реабилитационного отделения

Адрес: 660001, г. Красноярск,  
пр. Свободный, 53 а

**«Дыхание  
как способ  
релаксации»**

## Упражнения дыхательной гимнастики:

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох. Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох — 15 секунд, выдох - 6 секунд, затем 20:8)

2. Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох — 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд — удлиненный.

3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной.



Формула психорегуляции: *«Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».*

4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны.

Формула психорегуляции: *«Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, жёлчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».*

5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны.

Формула психорегуляции: *«Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».*

6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, по-

том ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку.

Формула психорегуляции: *«Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».*

Эти упражнения хорошо влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии.



**УСПЕХОВ В ОСВОЕНИИ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК!**