

# Как дышать правильно?

Большинство взрослых людей дышат неправильно, почему-то считая, что тело само регулирует необходимое ему количество воздуха. Только тогда, когда у нас появляется одышка, мы начинаем беспокоиться и принимать различные меры: садимся на диету, пытаемся время от времени делать специальные упражнения, принимаем лекарства. Неужели только заболев, человек понимает, насколько важным является правильное дыхание?

Если раз в неделю, в воскресенье, во время прогулки вы глубоко вдыхаете воздух и считаете, что что-то сделали для своего здоровья, то глубоко ошибаетесь. Как и те, кто раз в году, проводя отпуск в горах или у моря, думают, что за это время они наглотались воздуха на целый год.

Чтобы сохранять здоровье и красоту, необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе. Свежий воздух в необходимых количествах не заменяет ни лекарства, ни массаж, ни ванны, ни кремы или лосьоны, ни любая другая косметика. Даже старательно соблюдаемая диета не будет способствовать обновлению организма, если не сопровождается правильным дыханием.

Значение регулярного и правильного диафрагмального дыхания трудно переоценить. Двигаясь во время дыхания, диафрагма действует на сердце как своеобразный массажер, облегчая ему работу и помогая при снабжении организма кровью. Тесные бюстгалтеры и корсеты затрудняют кровообращение и свободное дыхание. Тесная шнуровка талии может со временем привести к перерождению диафрагмы.

## Дыхательные упражнения

О взаимосвязи дыхания и психоэмоционального состояния человечество знало давно. Но мир вокруг нас меняется, и многие дыхательные техники уже не подходят городскому жителю, поэтому в тренинг включены наиболее простые и естественные упражнения. Большое значение имеет осознанное дыхание.

Такой тип дыхания абсолютно безопасен для организма, так как привычный ритм не изменяется, и в то же время полезен для успокоения мыслей и эмоций. Достаточно просто следить за своим дыханием, и через некоторое время Вы заметите приятные ощущение легкости.

Ежедневные дыхательные упражнения при открытом окне или на свежем воздухе помогут на длительное время сохранить здоровье и молодость. Свободное и глубокое дыхание станет для вас необходимым и естественным. При ежедневных упражнениях 10 вдохов и 10 выдохов совершенно достаточно. Чрезмерная нагрузка в этом случае так же вредна, как и во многих других. Во время дыхания важно совершенно расслабить мускулы.

В первые дни, выполняя дыхательные упражнения, старайтесь глубоко дышать, заставляя участвовать в этом процессе диафрагму. Позже, когда уже не нужно будет контролировать каждый вдох, надо одновременно расширять грудную клетку.

1. Лягте свободно, вытянув ноги и руки вдоль туловища. Свободно выдохните воздух из легких, чтобы живот был втянут. Дышите при полном расслаблении мускулов, глубоко вбирая в себя диафрагму. Делайте это медленно и спокойно. Считайте до 3.

2. Сделайте выдох, употребив на него в два раза больше времени, чем на вдох. Считайте до 6. Прежде чем сделать новый вдох, сосчитайте до 9 (пауза между выдохом и вдохом должна быть в три раза длиннее вдоха). Чем длиннее пауза, тем более глубоким и полным получится вдох. Чтобы лучше контролировать свое дыхание, положите обе руки на живот. При вдохе вы почувствуете, как брюшная полость расширяется, при выдохе - как она снова сокращается.

3. Если вы захотите сделать второе упражнение более эффективным, повторите его, положив на живот тяжелую книгу или какой-нибудь предмет. Во время дыхательных упражнений как можно больше расслабьте мышцы живота. Дышите только через нос с закрытым ртом, при легком сопротивлении легко сомкнутых губ. Цель этих упражнений - приучить себя свободно, ритмично дышать. Глубокое, равномерное дыхание укрепляет мускулатуру, улучшает кровообращение, придает правильную осанку. Такие упражнения можно делать стоя или сидя, на свежем воздухе или во время короткого перерыва в работе.

4. При простудах полезно объединить дыхательные упражнения с одновременными

## Как дышать правильно

Автор: admin

30.04.2012 11:25 -

---

упражнениями для носа. Закрывайте указательным пальцем попеременно то левую ноздрю, то правую и делайте глубокий вдох соответственно правой и левой ноздрей, держа недалеко носа бутылочку с эвкалиптовым маслом. Сделав вдох левой ноздрей, закройте ее пальцем и выпустите воздух через правую, и наоборот. Повторите упражнение три раза, вдыхая масло, и потом еще три раза уже без масла.

Берегите себя и будьте здоровы!

Автор - **Никита Шабает**

[Источник](#)