Как быстро восстановить энергию и снять стресс? Простые секреты дыхания

Главная задача дыхания – насыщение клеток организма кислородом и регулирование энергетического баланса в организме. В кислородном обмене участвуют все органы и системы. Чем качественнее дышим, тем выше наш жизненный потенциал.

Однако малоподвижность ведет к кислородному голоданию тканей, к потере энергии, а организм это воспринимает как призыв к старению.

Полноценное дыхание – это:

- полный вдох, чтобы кислорода хватило для всех клеток организма;
- кратковременная задержка дыхания, чтобы клетки легких успели его «схватить», а кровеносная система доставила его каждой клетке;
- полный выдох до последней молекулы, чтобы избавить организм от продуктов жизнедеятельности клеток (да-да, не удивляйтесь, клетки делают то же, что и все живые существа).

Проще говоря – это гармоничное чередование насыщения с кратковременным голоданием. Задумывались ли вы над своим дыханием? Нет? Возможно, интересно будет узнать, что недостаток кислорода не позволяет клеткам и межклеточным жидкостям полностью освободиться от шлаков – вот вам усталость, упадок сил, депрессия, боли непонятного происхождения и пр. неприятности. Жизнь в городе и работа в офисе (за рулем) не способствуют полноценному дыханию, а значит и насыщению энергией. Однако у регулярно занимающихся спортом людей таких проблем не бывает. Если вы не из их числа, то пора начать оздоровление с простой дыхательной гимнастики – она не только зарядит энергией, но избавит от гриппа и сезонной простуды.

Дыхательных техник и методик существует великое множество. Самые известные: холотропное дыхание, пранаяма, гимнастика Стрельниковой, гимнастика Бутейко, дыхание с помощью тренажеров. Одни довольно сложны в освоении, для других нужны особые условия или присутствие тренера-наставника. При этом приемы, методы, способы и техники используются разные, но секрет в том, что **результат всегда положительный**

Как быстро восстановить энергию и снять стресс

Автор: admin
26.08.2011 11:39 -

Поэтому давайте здесь и сейчас овладеем несколькими простыми способам дыхания. Они вам пригодятся.

1. При любой работе совершенно необходимы передышки. Кто-то делает курительные, а мы сделаем дыхательную.

Исходное положение (и.п.): стоя или сидя распрямляем спину, расслабляем мышцы живота, спины. Теперь полукруговым движением мягко отводим плечи вверх и назад, расслабляя мышцы шеи и плеч. Подбородок держим прямо (если положить его на тыльную сторону кисти, то кисть будет параллельна полу) или чуть вверх. Поза устойчива и придает уверенность. В таком положении энергия движется по позвоночнику свободно.

Сцепили пальцы рук в замок, на вдохе на счет **раз-два** энергично поднимаем руки, поворачивая ладони вверх; на выдохе на счет

три-четыре

так же энергично опускаем их до уровня груди. Повторяем 5-10 раз – этого «заряда» нам хватит на один-два часа.

Перед открытым окном эффект усилится раз в 10, так как в помещении воздух «грязнее», чем на улице, в результате использования в отделке и в интерьере синтетических материалов.

2. Стрессовая ситуация стала обычным явлением нашей жизни. Давайте научимся **снимать напряжение**

легко и непринужденно.

Принимаем и.п. и на счет **раз** – вдох, на счет **два** – задержка дыхания, на счет **три-четыре** –

выдох. Повторяйте до тех пор, пока сердцебиение не выровняется, а затем дышите равномерно. На

три

счета вдох, небольшая задержка, и на

три

счета выдох – это дыхание для обычного спокойного состояния. Контроль дыхания позволит вам отвлечься, успокоиться и решить проблему без эмоций.

3. Возьмем ситуацию, когда надо **быстро зарядиться энергией**: перед выступлением, при знакомстве, когда испытываете страх и опасения. Этот способ придаст смелости и решительности.

Итак, начинаем. И.п., на счет **раз-два** – вдо-о-ох, на **три** – задержка, на **четыре** – выдох. Вдо-о-ох – задержка – выдох. Цикл нужно повторить не менее 3-х раз, но лучше 5–8 раз. Можно и 10 минут, если головокружение не смутит. Это как зарядка аккумулятора: дольше заряжаем – больше пользуемся.

4. Способ, который в холодное время года **поможет согреться** быстрее, чем горячим чаем.

Стоя в и.п., вдохнем глубоко-глубоко и на задержке дыхания быстро делаем круговые движения руками вперед в течение 40–60 секунд. Остановимся, восстановим дыхание. И снова глубоко вдохнем, задержим дыхание и теперь вращаем руками в обратную сторону. Легкие – это фабрика тепла: в мороз мы вдыхаем воздух отрицательной температуры, а выдыхаем его неизменной температуры 36,6 градусов. Кислородное голодание и движение рук «заставляет» легкие разгонять теплую, насыщенную кислородом кровь во все стороны. Ну как – согрелись? Прекрасно!

5. А теперь попробуем освоить способ, который помогает **незаметно освежиться** в душном помещении, в салоне машины, автобуса, в вагоне метро. Мы будем охлаждать вдыхаемый воздух за счет сужения носовых проходов движением мышц носа со звуком, прокачивая воздух через ноздри. И выдыхать, расслабляя мышцы носа. Это подобно глотку прохладной воды в жару! Думаю, вам понравится, а сердечников это спасет от приступа удушья.

Если таким нехитрым способом регулярно тренировать внутренние мышцы ноздрей, то постепенно они укрепятся и, если вы слывете храпуном, вполне можете лишиться такой «славы», а если страдаете насморками, то весьма вероятно, что избавитесь от них насовсем.

6. Ну и, наконец, для самых решительных. Если для развития дыхательных навыков вы нашли в себе силы, чтобы взойти на свой -дцатый этаж пешком или пробежаться утром – честь вам и хвала! На счет **раз-два** – вдох, на счет **три** – выдох (без задержки!!). Этот способ при совершении «подвига» позволит «взлететь» на свой этаж или пробежать довольно длительную дистанцию без остановок. Только не забудьте после этого растянуть мышцы бедер и икр, чтоб на следующий день крепатурные боли не помешали повторению подвига. А если с непривычки не хватило «дыхалки» – увеличьте цикл в 2 раза: вдыхаем на 4 счета, выдыхаем на 2 счета.

Почувствовали волшебный эффект от «сеанса» простой гимнастики-подзарядки? Что же вы готовы получить от регулярных занятий?

Энергию, здоровье и хорошее настроение! Forever and ever!

Автор - **Елена Евсеенкова**

[Источник](#)