

Дышим правильно - выглядим хорошо! Возможно ли это?

В очередной раз вернусь к теме правильного и полезного дыхания и расскажу вам о том, что с помощью дыхательных упражнений можно не только спастись от некоторых сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких, об этом я рассказывала в одной из своих статей, и даже не только развить свой интеллект, этому тоже была посвящена моя статья, но и омолодиться. Полезными такие упражнения окажутся как молодым и прекрасно выглядящим девушкам, так и женщинам в возрасте, которым хочется выглядеть в свои 50 – на 40, а то и моложе. Результат будет зависеть от усердия при выполнении упражнений.

Вот, например, дыхательное упражнение на задержку выдоха. Благодаря ежедневному его выполнению, уже через несколько месяцев омоложение щек будет налицо, точнее, на лице. Выполняется оно следующим образом: находитесь в положении стоя, делаете спокойный и медленный вдох через нос, затем такой же медленный и спокойный выход. Далее большими пальцами рук зажимаете крылья носа, а все остальные пальцы обеих рук соединяете между собой кончиками: мизинец с мизинцем, безымянный с безымянным и так далее. Локти в это время находятся на уровне плеч. Дальше вытяните губы в трубочку и через образовавшееся отверстие в губах сделайте быстрый, короткий и неглубокой вдох и задержите дыхание, щеки обязательно должны раздуться.

На следующем этапе упражнения вы, не сгибая спины, опускаете подбородок в яремную впадину, положение пальцев при этом остается прежним, руки все так же находятся на уровне плеч, глаза смотрят вниз, между ладонями. Выполняется это упражнение на выдержку, поэтому про себя следует вести счет. Закончить упражнение нужно сразу, как только вы почувствуете дискомфорт, не стоит слишком издеваться над своим организмом. Прежде чем сделать выдох, нужно поднять голову в исходное положение – прямо, разжать нос, опустить руки и тогда уже сделать медленный выдох через нос. Со временем вы можете увеличивать время задержки дыхания. Например, если первые 10 дней вы считали до 10, то дальше можете прибавлять по одной секунде, максимальное время задержки 25 секунд. Выполняется упражнение раз в день.

Выполняя это упражнение, вы можете быть уверены в том, что морщины на лице со временем разгладятся, особенно носогубные складки.

Мышцы шеи так же можно привести в порядок с помощью дыхательных упражнений. Для этого необходимо встать прямо, расслабить мышцы шеи и лица, и сделать резкий поворот головы влево до отказа, затем точно такой же резкий поворот головы вправо. На короткий промежуток времени фиксируйте голову в крайнем положении. Плечи во время поворотов должны находиться в неподвижном положении. Дыхание во время выполнения упражнения произвольное, но неглубокое и через нос. Для большей эффективности можно применить элемент из хатха-йоги: выполняя повороты, все свое внимание сосредоточьте на области шеи. Первое время, конечно, придется учиться этому.

10 дней следует делать упражнение по 5 раз (поворот вправо и влево считается за один раз), а дальше можно каждый день прибавлять по 1 разу, максимальное число поворотов – 25. Есть небольшое противопоказание. Хотя это даже не противопоказание, а совет: тем, у кого плохо развит вестибулярный аппарат, первое время упражнение нужно выполнять с закрытыми глазами. Плюс этого упражнения еще и в том, что, кроме улучшения внешнего вида шеи, укрепляется вестибулярный аппарат.

Ту же самую цель, то есть укрепление мышц шеи, можно достичь, выполняя упражнение, чуть-чуть отличающееся от вышеописанного. Голову нужно поворачивать не влево-вправо, а так же резко опускать подбородок вниз, фиксировать, а потом так же резко откидывать голову назад и снова фиксировать.

Эти упражнения достаточно простые и не займут у вас много времени, а эффект, которого вы добиваетесь, не заставит себя ждать. Плодотворных тренировок вам и радующих результатов!

Автор - **Карина Князева**

[Источник](#)