Автор: admin
25.09.2013 23:17 -

Дышим правильно - избавляемся от болезней. Возможно ли это?

Дыша полной грудью, мы редко задумываемся о том, что дыхание – это основа жизни. Каждый из нас и так это прекрасно знает, помнить об этом постоянно незачем. А вот о том, что от дыхания зависит еще и состояние физического здоровья человека и красота его тела, знать нужно.

Так, например, обыкновенная задержка дыхания поможет развить дыхательные мускулы, а вместе с ними и легкие. Польза от этого – в улучшении состояния нервной системы, системы кровообращения и органов пищеварения.

Есть и более сложные дыхательные упражнения, благодаря которым можно спастись от бронхита, трахеита, от некоторых сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких. Приведу в пример некоторые дыхательные упражнения с использованием элементов хатха-йоги, с которыми я познакомилась на занятиях в институте.

Людям, часто болеющим **бронхитом или трахеитом**, а также тем, у кого **бронхиальная астма** , поможет укрепить свое здоровье следующее упражнение.

Ложитесь на пол, живот при этом не должен быть выпячен. Далее нужно сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем делаете глубокий, продолжительный вдох. Основным условием правильности выполнения этого упражнения является то, что плечи и живот во время выдыхания и вдыхания должны остаться неподвижными, в упражнении принимает участие лишь грудная клетка. Чтобы проследить за животом, который не должен работать, можно во время вдыхания положить на него руку и наблюдать за тем, чтобы живот при наполнении грудной клетки воздухом поднимался минимально.

Для того чтобы улучшить здоровье тех, у кого проблемы с **сердечно-сосудистой системой** , можно посоветовать им делать следующее упражнение.

Исходное положение – лежа на спине. Лучше всего, если лежать вы будете на твердом, думаю, что удобнее всего делать это упражнение на полу. Делаете выдох и сразу после него вдох, при этом надуваете живот и пытаетесь сделать так, чтобы воздух заполнил легкие. Сразу сделать это будет очень сложно, но в процессе обучения вы должны научиться. Выдыхая воздух, попытайтесь сделать так, чтобы не было слышно никакого шума. Научиться дышать тихо очень важно. Вдох сопровождался надуванием живота, а вот выдох должен сопровождаться его втягиванием. Не спешите никуда, спешка на нелегком пути к здоровью ни к чему. Повторять это упражнение можно 5-10 раз подряд.

Опущение **желудка, кишечника и почек** – очень неприятное отклонение в состоянии здоровья человека. С помощью дыхательных упражнений можно укрепить мышцы брюшного пресса. Вот одно из таких упражнений.

Исходное положение – лежа на спине. Прежде чем сделать вдох, нужно сделать глубокий выдох, при этом живот втянуть вовнутрь. Вдыхать воздух следует медленно и через нос, при этом выпятив живот вперед как можно сильнее. Важно, чтобы при вдохе работала лишь область живота, а грудная клетка и плечи в это время должны быть неподвижны. Выдыхая воздух, живот снова втягиваем внутрь. Положив руки на грудную клетку, вы сможете лучше контролировать процесс и следить за тем, чтобы работала только брюшная полость.

И еще одно упражнение, направленное на укрепление **брюшных мышц**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине 30-40 сантиметров, ступни ног при этом параллельны друг другу, корпус слегка наклонен вперед. Руки, согнутые в локтях, прижаты ладонями к бедрам, большие пальцы направлены к паху. Сделайте полный вдох и постепенно начинайте выдыхать воздух, при этом как можно сильнее втягивайте живот. В конце задержите дыхание на 5 секунд, а со временем увеличивайте время задержки дыхания. Важным условием является то, что выполнять упражнение нужно только натощак.

Это лишь малая часть всех имеющихся дыхательных упражнений, о более сложных знают люди, занимающиеся хатха-йогой. Если использовать описанные мной упражнения в комплексе с другими, направленными на лечение или профилактику заболеваний, то положительное влияние на здоровье будет ощутимым.

Автор - **Карина Князева**
Источник