

Что надо знать о дыхании



Наше тело постоянно взаимодействует с окружающей средой через органы дыхания и пищеварения, а также через кожу. С дыханием связан наш дух. Это видно даже через поговорки: «перевести дух», «дух перехватило». Все эти явления, выраженные в поговорках, связаны с дыханием.

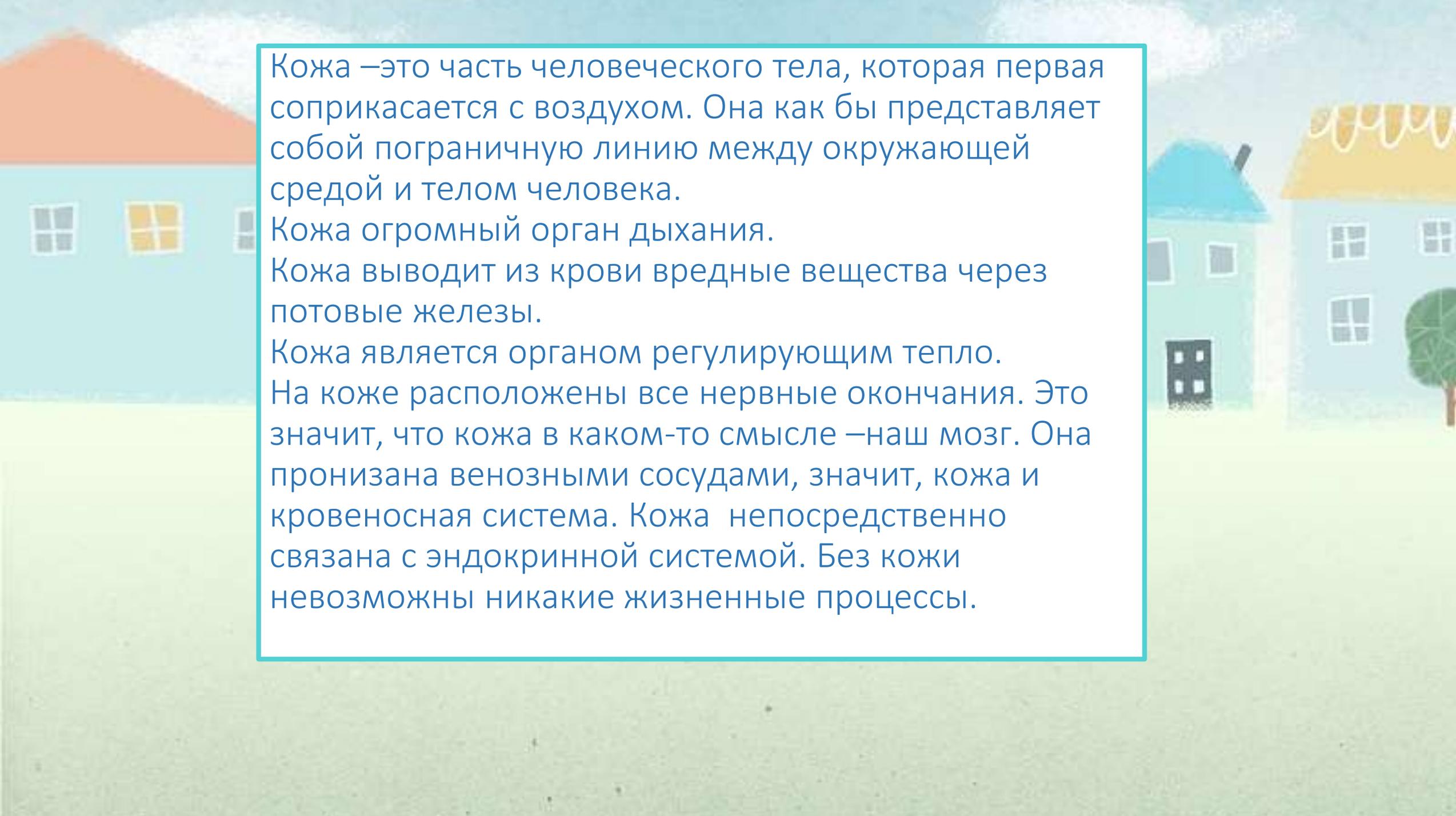


Легкие – это орган свободы. Любые болезни легких показывают ее нарушение.



Дыхание зависит от подвижности диафрагмы и состояния позвоночника: если ежедневно не исправлять неправильное положение грудных позвонков, если вы мало двигаетесь, то мышцы спины и живота плохо выполняют свои функции, что отрицательно сказывается на дыхании. Если вы постоянно носите синтетическую одежду, не пропускающую воздух, живете и работаете вблизи автострады, постоянно испытывая дефицит кислорода, то втягивание носом воздуха или задержка дыхания, как рекомендуют некоторые, никакой пользы не принесут.



A colorful illustration of a village scene. On the left, a house with a red roof and light blue walls has two yellow windows. To its right, a taller house with a blue roof and light blue walls has a black door and two windows. Further right, another house with a yellow roof and light blue walls has two windows and a small green tree next to it. The background is a light blue sky with white clouds, and the foreground is a green field.

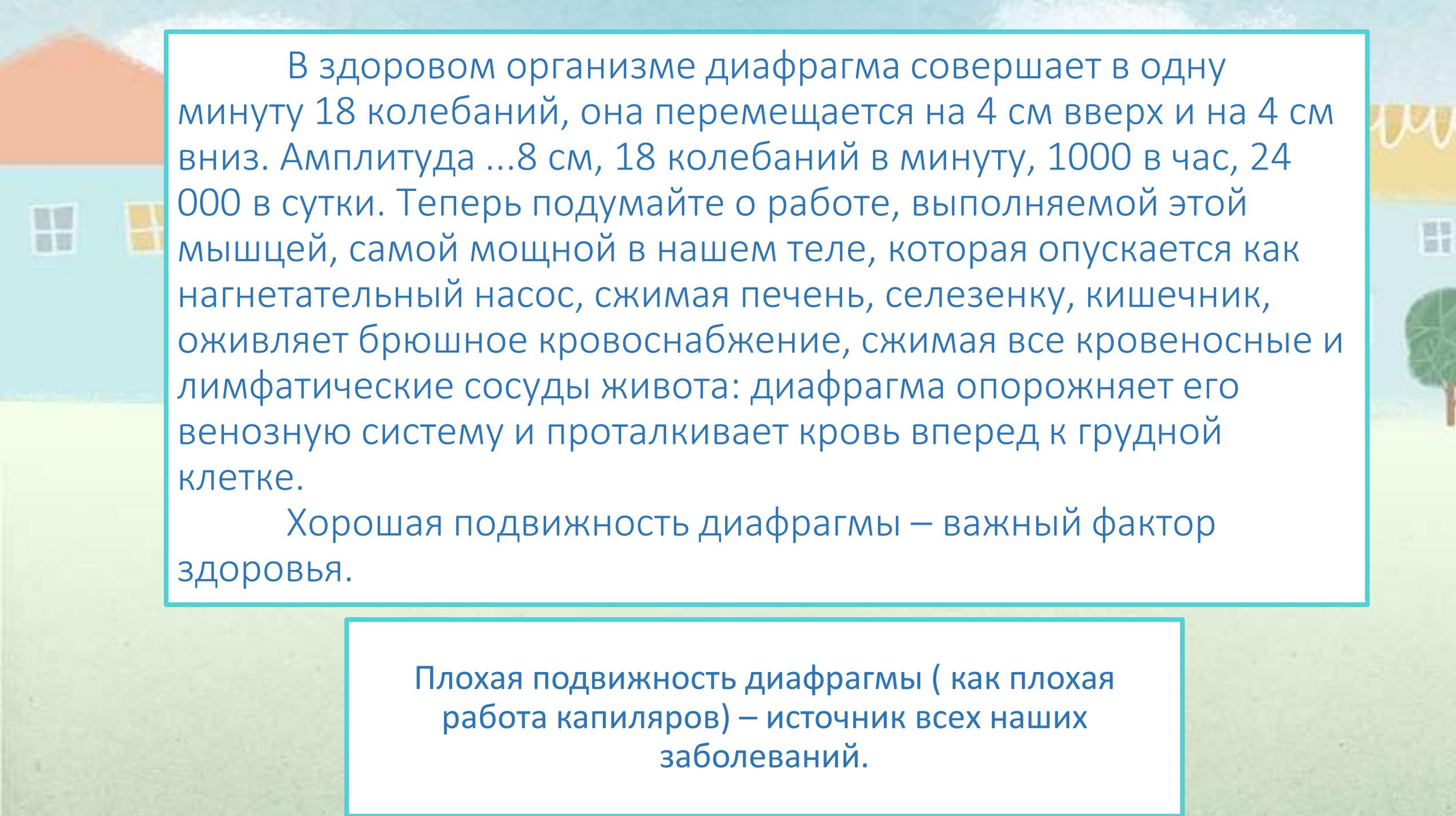
Кожа –это часть человеческого тела, которая первая соприкасается с воздухом. Она как бы представляет собой пограничную линию между окружающей средой и телом человека.

Кожа огромный орган дыхания.

Кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы.

Кожа является органом регулирующим тепло.

На коже расположены все нервные окончания. Это значит, что кожа в каком-то смысле –наш мозг. Она пронизана венозными сосудами, значит, кожа и кровеносная система. Кожа непосредственно связана с эндокринной системой. Без кожи невозможны никакие жизненные процессы.

The background features a stylized illustration of a house with a red roof and blue walls, and a green tree on the right side. The text is contained within a white box with a teal border.

В здоровом организме диафрагма совершает в одну минуту 18 колебаний, она перемещается на 4 см вверх и на 4 см вниз. Амплитуда ...8 см, 18 колебаний в минуту, 1000 в час, 24 000 в сутки. Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, которая опускается как нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишечник, оживляет брюшное кровоснабжение, сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота: диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке.

Хорошая подвижность диафрагмы – важный фактор здоровья.

Плохая подвижность диафрагмы (как плохая работа капилляров) – источник всех наших заболеваний.

Комплекс № 1

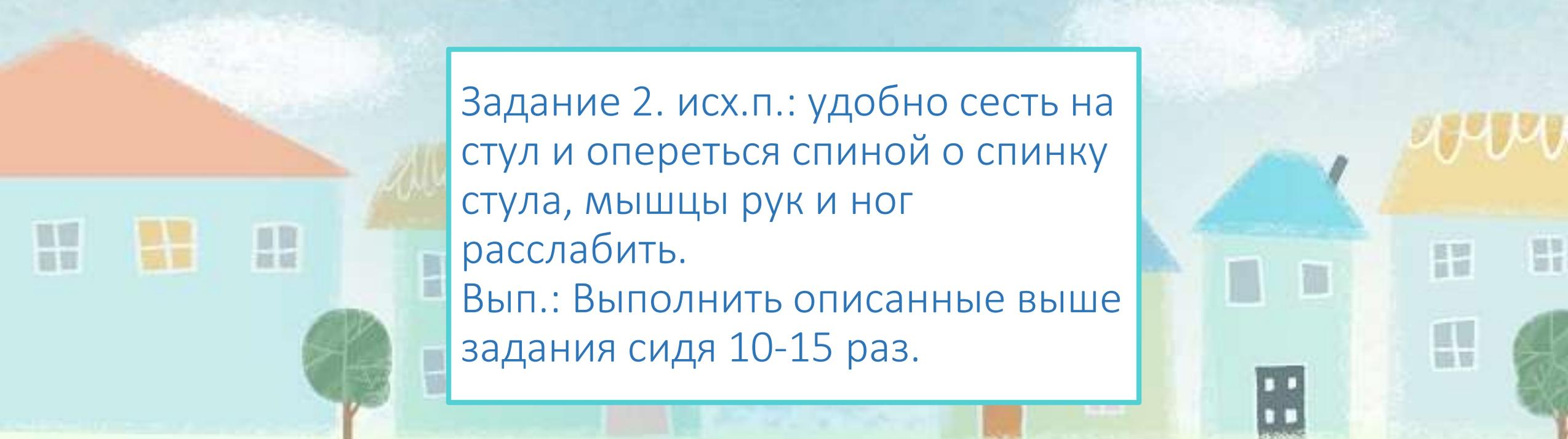
общая целевая установка: освоить и
развить гармонично-полный вдох и
активный выдох.

Диафрагмальное и гармонично- полное дыхание

Упр. №1 Цель: освоить и автоматизировать гармонично-полное дыхание в покое в разных исходных положениях.

Задание 1. Исх.п.: лечь на спину, ноги согнуть (для расслабления мышц живота), руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение: сделать предварительный выдох и паузу (не дышать, пока приятно). Вдохнуть диафрагмой (живот вздувается) и выдохнуть, сильно втягивая живот, 5-6 раз. Затем вдохнуть грудью, втягивая живот, и выдохнуть, опуская грудь, 5-6 раз. После короткого отдыха вдохнуть диафрагмой и почти одновременно грудью (гармонично-полным типом дыхания). Выдохнуть опуская грудь и постепенно втягивая живот (особенно во второй фазе выдоха). После выдоха, во избежание гипервентиляции, надо сделать короткую паузу, пока появится потребность в кислороде. Повторить 5-10-15 раз, постепенно увеличивая количество упражнений.



Задание 2. исх.п.: удобно сесть на стул и опереться спиной о спинку стула, мышцы рук и ног расслабить.

Вып.: Выполнить описанные выше задания сидя 10-15 раз.

Задание 3. исх.п.: встать ровно, следить за осанкой, шею держать вертикально, не сутулиться и не напрягаться.

Вып.: повторять описанные выше задания стоя: при вдохе шагнуть левой (правой) ногой вперед, голову немного откинуть назад (вторая нога на носке), при выдохе ногу приставить, голову чуть –чуть опустить. 10-15 раз.

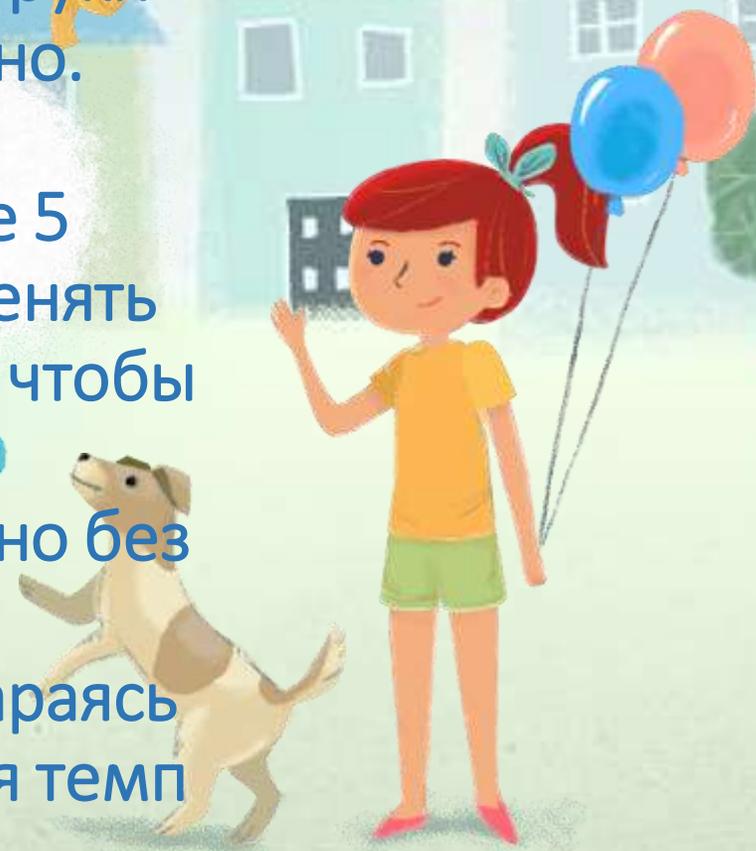
Регулирование дыхания во время ходьбы.

Упр.№ 2 Цель: укрепление дыхательных мышц во время ходьбы.

Задание 1. исх.п.: встать и опустить руки вдоль туловища, шею держать вертикально.

Вып.: во время прогулки на свежем воздухе идти спокойным шагом в течение 5 минут, дышать в удобном ритме, но не менять механизма правильного вдоха и следить, чтобы выдох был активным.

Когда привыкните дышать правильно без особого контроля, во время прогулки попробуйте немного ускорить ходьбу, стараясь дышать в удобном для вас ритме. Ускоряя темп ходьбы, избегайте появления одышки.



Задание 2. цель: укрепление дыхательных мышц.
Исх.п.: то же.

Вып.: сделать гармонично-полный вдох на 2 шага и активный выдох на 4 шага. 5-10 раз.

Задание 3. Цель : укрепление выдыхательных мышц.

Исх.п.: то же.

Вып.: сделать гармонично-полный вдох на 4 шага, а выдох на 2 шага. 5-10 раз.

Задание 4. Цель укрепление дыхательных и выдыхательных мышц.

Исх.п.: то же.

Вып.: сделать гармонично-полный вдох на 2 шага, а выдох на 2 шага. 8-10 раз.

Упражнение 4 закончить спокойной ходьбой; дышать в удобном ритме.



Тренировка частоты и глубины дыхания.

Упр. №3 Цель: формирование навыков учащения и углубления дыхания в связи с возрастающей физической нагрузкой.

Задание 1. исх.п.: встать лицом к стене, на $\frac{1}{2}$ шага от нее, пальцами рук опереться о стену на высоте плеч; стоять не напрягаясь.

Вып.: выполнить «бег на месте»- переминаясь, не отрывая носки от пола. Выполнять в среднем темпе в виде приплясывания на месте.

«Протряска» продолжается от $\frac{1}{2}$ до 1 минуты.

Затем время увеличивается до 2-3 минут

(избегать одышки). Дышать равномерно гармонично-полным дыханием, активизируя выдох.

