

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 7/2025

БОРЬБА СО СТРЕССОМ: ВАЖНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни большинства людей. Постоянные нагрузки на работе, семейные обязательства и социальные взаимодействия могут вызывать чувство тревоги и напряжения. Одним из эффективных способов борьбы со стрессом являются дыхательные техники, которые помогают снизить уровень тревожности и восстановить внутреннее равновесие.

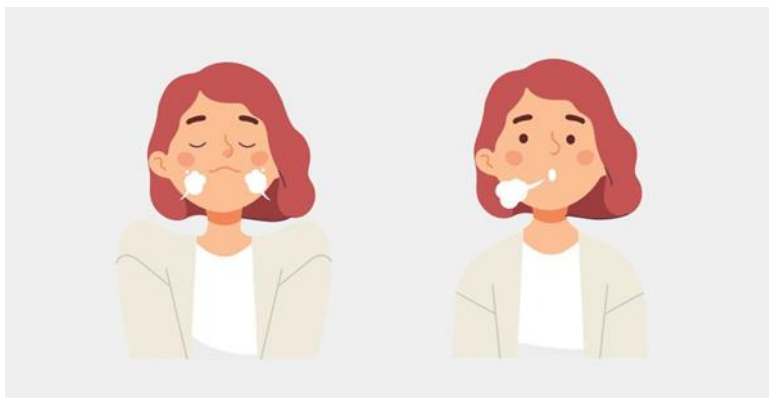
ЧТО ТАКОЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ?

Дыхательные техники - это специальные упражнения, направленные на контроль дыхания с целью улучшения физического и психоэмоционального состояния. Они могут варьироваться от простых глубоких вдохов до более сложных практик, таких как пранаяма в йоге или медитация с фокусом на дыхании.

КАК ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ?

1. **Снижение уровня кортизола:** глубокое и медленное дыхание помогает снизить уровень кортизола - гормона стресса, который вырабатывается в организме в ответ на стрессовые ситуации. Это способствует расслаблению и улучшению общего самочувствия.
2. **Улучшение кислородного обмена:** правильное дыхание увеличивает поступление кислорода в организм, что способствует улучшению обмена веществ и повышению энергетического уровня.
3. **Стимуляция парасимпатической нервной системы:** дыхательные техники активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Это помогает снизить частоту сердечных сокращений и артериальное давление.
4. **Фокусировка внимания:** во время выполнения дыхательных упражнений человек сосредотачивается на своем дыхании, что позволяет отвлечься от негативных мыслей и переживаний. Это создает пространство для спокойствия и ясности ума.
5. **Улучшение сна:** регулярные практики глубокого дыхания могут помочь улучшить качество сна, что, в свою очередь, способствует лучшему восстановлению организма и снижению уровня стресса.

ПРИМЕРЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК



1. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.

То, как мы дышим, оказывает прямое и сильное влияние на то, как мы себя чувствуем. Например, особое успокаивающее дыхание помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что позволяет расслабить все тело: снижается уровень гормонов стресса и давление, замедляется сердечный ритм.

Чем отличается глубокое и поверхностное дыхание.

Глубокое дыхание, которое производится с помощью диафрагмы, также называют «Дыханием животом». Глубокое дыхание диафрагмой помогает избежать острой реакции на стресс.

А есть поверхностное дыхание - грудное. Когда люди встревожены, они склонны делать быстрые, неглубокие вдохи грудью. Однако такое дыхание только усиливает беспокойство: нарушение уровня кислорода и углекислого газа в организме приводит к учащению сердцебиения, головокружению, мышечному напряжению и другим неприятным физическим ощущениям. Из-за этого может повышаться уровень тревоги и даже возникнуть приступ паники.

Когда человек встревожен, он не всегда может понять, как именно дышит. Самый простой способ определить свой характер дыхания: положить одну руку на верхнюю часть живота, около талии, а другую - на середину груди. При глубоком дыхании рука на животе поднимается выше.

От 20 до 30 минут «Дыхания животом» каждый день могут уменьшить стресс и беспокойство.

Как дышать:

- Удобное положение тела.
- Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую - на живот, ниже грудной клетки.
- Расслабьте живот, не втягивайте его внутрь.

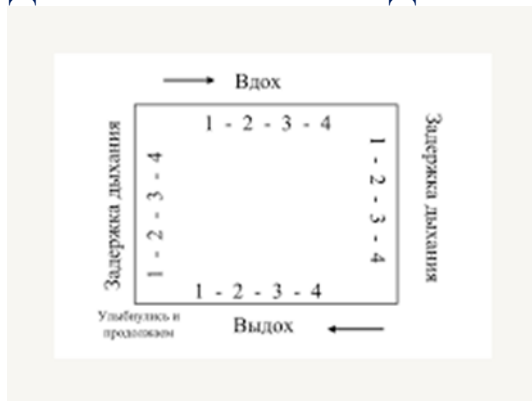
- Медленно вдыхайте через нос. Воздух должен медленно проходить вниз так, чтобы вы почувствовали рукой, как живот поднимается и опускается.
- Медленно выдыхайте через слегка поджатые губы. Рука, лежащая на груди, должна быть практически неподвижной.
- Так стоит дышать хотя бы по 5–10 минут.

Общие советы для практики диафрагмального дыхания.

- Дышать диафрагмой может получиться не сразу, особенно в ситуации стресса.
- Попробуйте практиковать такой тип дыхания в подходящей для вас технике каждый день, даже в расслабленном состоянии.
- Если возможно, практикуйтесь утром и перед сном. Практика утром помогает задать тон на весь день и начать день более спокойно и расслабленно, в то время как практика ночью помогает завершить день и подготовить тело ко сну.

Важно: если какой-то тип дыхания заставляет вас чувствовать себя более тревожно, возможно, это неподходящий инструмент для вас. Тогда стоит попробовать другие способы снять напряжение и успокоиться.

2. ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ.



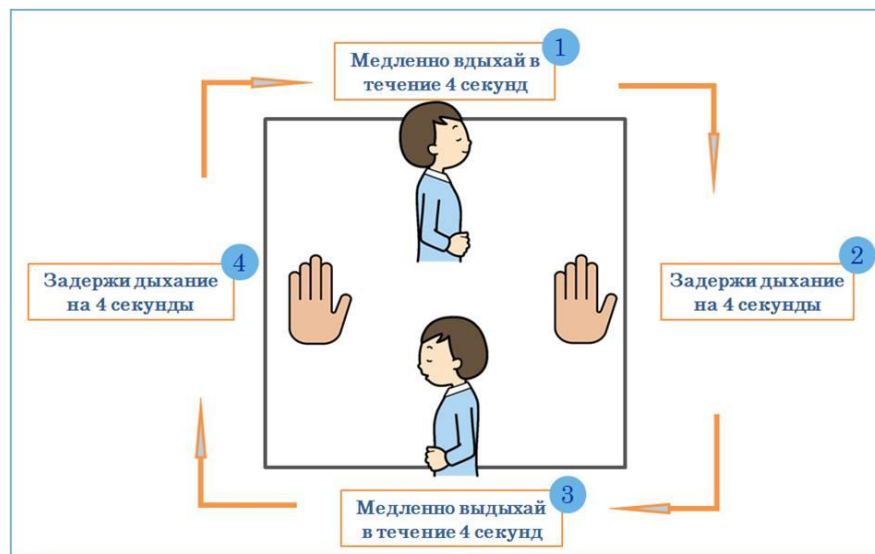
Техника глубокого дыхания, которая может вернуть дыхание при тревоге в расслабленный ритм. Замедление дыхания происходит за счёт того, что человек фокусируется на подсчётах.

Как дышать:

- Принять удобную позу стоя или сидя.
- **Сделать вдох**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».

- **Сделать задержку**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
- **Сделать выдох**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
- **Сделать задержку**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд. Для лучшего результата постарайтесь дышать по этой схеме хотя бы минут 8.



«Квадратное дыхание» можно использовать как универсальный метод, когда нужно успокоиться и полностью сосредоточиться на текущем моменте, избавившись при этом от волнения.

3. ДЫХАНИЕ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОЗДРЕЙ.



Метод альтернативного дыхания заключается в чередовании дыхания через каждую ноздрю. Лучше всего практиковать его в положении сидя, чтобы сохранить осанку.

Как дышать:

- Расположите правую руку, согнув указательный и средний пальцы в ладони, оставив большой палец, безымянный палец и мизинец вытянутыми.
- Закройте глаза.
- Потом закройте правую ноздрю большим пальцем и медленно глубоко вдохните через левую ноздрю.

- Закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую и медленно выдохните через неё.
- Затем сделайте через неё же новый вдох и поменяйте ноздри.
- Отработайте до 10 раундов этой дыхательной техники. Если вы начинаете чувствовать головокружение, сделайте перерыв, не зажимайте ноздри и дышите нормально.

4. ДЫХАНИЕ С ПОДЖАТЫМИ ГУБАМИ.

Дыхание с поджатыми губами - это простая дыхательная техника, которая поможет сделать глубокие вдохи более медленными и целенаправленными.

Как дышать:

- Сядьте в удобную позу, расслабив шею и плечи.
- Держа рот закрытым, медленно вдыхайте через ноздри в течение двух секунд.
- Выдыхайте через рот в течение четырех секунд, поджимая губы, как будто целуетесь.
- На выдохе дышите медленно и ровно.
- Чтобы выработать правильный ритм дыхания, рекомендуется практиковать дыхание с поджатыми губами четыре-пять раз в день.

5. ДЫХАНИЕ НА СЧЁТ 4-7-8.



Техника дыхания 4-7-8 помогает устранить нежелательные мысли, улучшает дыхание, способствует глубокому расслаблению тела и помогает нам легче заснуть.

Ее можно выполнять в любом месте и в любое время, лежите ли вы в постели или собираетесь на стрессовую встречу.

Как дышать:

- Вдыхайте через нос в течение 4 секунд.
- Задержите дыхание на 7 секунд.
- Медленно выдыхайте через рот в течение 8 секунд.

6. ДЫХАНИЕ НА СЧЁТ 7-11.

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Как дышать:

- Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд.
- Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.
- Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

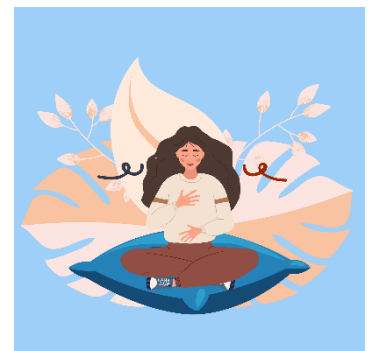
7. ДЫХАНИЕ С ОБЛЕГЧЕНИЕМ.

- Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Обратите внимание на ощущения, появившиеся при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и следить за ощущениями, дышите животом, представляя, что с каждым выдохом, уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями. Очень важно не отвлекаться на новые неприятные мысли или воспоминания.
- Дышать подобным образом не менее 5-7 минут.
- Перед выходом из упражнения, сравните насколько уменьшились неприятные ощущения, как изменилось настроение, эмоциональный фон.

8. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТОНИЗИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ.

Польза дыхательных упражнений с тонизирующим эффектом: увеличение объема легких и улучшение их работы,

- Повышение уровня энергии и жизненного тонуса,
- Улучшение кровообращения и обменных процессов,



- Снижение уровня стресса и тревожности.
- Улучшение концентрации внимания.

«Ха-дыхание»

Как дышать:

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
- Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой.
- Задержка дыхания.
- Выдох-корпус резко наклонить вперед, руки сбросить вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА».

Техника «Змейка»

Как дышать:

- Вдох - задержка - выдох, еще длиннее вдох - задержка - выдох и так далее по мере возможности.
- Завершаем равномерным дыханием, можно в процессе идти или пританцовывать, разгоняя кровообращение.
- Формула: 2(2)+2 далее 3(3)+3, 4(4)+4, 5(5)+5, 6(6)+6.

Техника «Хохотушка»



Как дышать:

• Глубокий вдох и выдох со звуком «ха» и удлинением выдоха с каждым подходом. Получается такое прерывистое дыхание.

• Формула: 1+1, 1+2, 1+3, 1+4, 1+5 и до бесконечности. Выглядит так: ха, хаха, хахаха, хахахаха, хахахахаха, хахахахахаха.

9. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА МЕТОДИКЕ СТРЕЛЬНИКОВОЙ.

ПО



Комплекс дыхательной гимнастики разработала оперная певица и педагог Александра Стрельникова. В 1972-м она запатентовала уникальную методику под названием «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Упражнения разрабатывались для реабилитации профессиональных вокалистов. Позже выяснилось, что с помощью методики можно излечивать и другие недуги, не связанные с голосом.

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ.

Все упражнения делаются на вдохе. Он должен быть резким и шумным. Выдыхают плавно через нос.



Вдохи выполняются энергично. Каждое упражнение включает 96 вдохов. Они выполняются сериями по 4, 8, 16 или 32 вдохов. Схема следующая: вдохи, отдых, вдохи, и так, пока не наберется 96 раз.

Упражнения делаются в динамичном темпе. На выполнение вдоха дается одна секунда, на отдых - пять секунд.

Для лечения гимнастику делают два раза в день до еды или через два часа после. Каждый сеанс должен включать 1500 вдохов. Для оздоровления организма комплекс можно выполнять один раз в день в любое удобное время.

ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

Гимнастика хоть и называется дыхательной, она положительно влияет на весь организм. Если заниматься регулярно, эффект можно увидеть через несколько занятий.

- В комплекс входят специальные упражнения, благодаря которым укрепляются дыхательные мышцы и улучшается работа легких.

- Гимнастика помогает улучшить кровообращение, увеличить объем легких, насытить организм кислородом и снять стресс.
- Благодаря упражнениям стимулируется метаболизм, усиливается клеточное дыхание, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы и укрепляется иммунитет.
- Тренировки восстанавливают правильное носовое дыхание, в комплексной терапии они помогают избавиться от заикания и храпа.
- Дыхательная гимнастика будет полезна людям при частых простудах, астме, пневмонии и гайморите.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ



- Лихорадка.
- Повышенное артериальное давление.
- Остеохондроз в тяжелой форме.
- Травмы головы.
- Сильная близорукость.
- Кровотечения.
- Повреждение позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ.

В комплексе гимнастики 11 упражнений. Предпочтительнее делать их стоя, так как в этой позе грудная клетка раскрывается максимально. Но если здоровье не позволяет, можно выполнять сидя.

«Ладони».

Стоя прямо, согните руки, локти направлены вниз. Кисти должны находиться на уровне плеч, ладони смотрят вперед. Резко вдохните и сожмите их в кулак и разожмите на выдохе.

«Погончики».

Стоя прямо, сожмите ладони в кулак. Во время вдоха толкайте их вниз, будто пытаетесь что-то сбросить. В момент вдоха руки выпрямляться в струну. При толчке разжимайте кулаки и растопыривайте пальцы.

«Насос».

В положении прямо слегка наклоните голову и корпус, руки не напрягайте. На вдохе немного нагнитесь, слегка согнув руки

в локтях, на выдохе вернитесь в исходную точку. Делайте ритмично, будто накачиваете шину.

«Обними плечи».

Встаньте прямо, согнутые в локтях руки держите горизонтально на уровне груди. В момент вдоха резко сомкните руки, будто хотите обнять себя за плечи. На выдохе разомкните объятия.

«Кошка».

Опустите руки, ноги поставьте чуть шире плеч. Поочередно поворачивайте корпус вправо и влево, параллельно слегка пружинисто приседая. Тяжесть переносите то на правую, то на левую ногу. При повороте шумно вдыхайте воздух, а кистями делайте сбрасывающие движения.

«Маятник головой».

Встаньте прямо, руки ходят свободно вдоль туловища. Слегка наклоните голову, сделайте вдох, поднимите ее и отклоните назад, еще раз вдохните, обхватив плечи руками. Выдыхайте между движениями.

«Большой маятник».

Ноги слегка расставьте в стороны. Наклоняясь вперед, сделайте вдох, руки держите свободно. Затем без остановки вернитесь в исходное положение и также на выдохе обнимите себя за плечи.

«Шаги».

Встаньте прямо, согните одну ногу и немного приподнимите ее. Носок направлен вниз. Слегка присядьте, делая вдох, затем поменяйте ногу. Во время подъемов ровно держите корпус, руками можно делать нерезкие движения.

«Ушки».

Встаньте прямо, взгляд держите строго перед собой. Голову наклоните к одному плечу и вдохните, затем к другому и снова вдохните. Плечи не должны подниматься, руки двигаются свободно, мышцы шеи расслаблены.

«Поворот головы».

Руки держите в удобном для вас положении. Поверните голову в одну сторону, сделайте резкий шумный вдох, затем поверните в другую и повторите вдох.

«Перекаты».

Одну ногу поставьте перед собой, другую сзади. Слегка присядьте на впереди стоящую и сделайте вдох. Затем выдохните, вес перенесите на другую ногу и одновременно вдохните. Делайте упражнение, будто перекачиваетесь с ноги на ногу. Потом поменяйте ногу.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Предлагаем несколько книг для практического применения, которые помогут узнать максимум информации о пользе дыхательных техник.

Дыхательные практики Бутейко. Действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний легких. Автор Константин Бутейко.

Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней. Автор Константин Бутейко.

Дыхание. Новые факты об утраченном искусстве. Автор Джеймс Нестор (Аудио).

Дыхание. Как его наладить, чтобы расслабиться и улучшить здоровье. Автор Ричи Босток.

Вдох-выдох. Практики осознанного дыхания. Автор Любовь Богданова.

Просто дыши. Спокойствие. Гармония. Здоровье. Успех. Автор Дэн Брюле.

Осознанное дыхание. Автор Леонард Орр.

Дышите правильно. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой против болезней. Автор Михаил Щетинин.

Наука о дыхании индийских йогов. Автор Йог Рамачарака.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ - это простой и доступный способ борьбы со стрессом, который может быть внедрен в повседневную практику. Регулярное использование дыхательных техник не только помогает справляться с острыми стрессовыми ситуациями, но и способствует общему улучшению качества жизни. Важно помнить, что каждый человек уникален, поэтому стоит попробовать разные методы и выбрать те, которые наиболее эффективны для вас. Начните с небольших шагов, и вы заметите положительные изменения в своем состоянии уже через несколько недель практики.