

Техники дыхания.

Виды дыхания:

Глубокое дыхание (нижнее дыхание), которое производится с помощью диафрагмы, также называют «дыханием животом». Глубокое дыхание диафрагмой помогает избежать логоневроза (физиологических запинок), а также напряжения, которое может привести к стрессу.

Поверхностное дыхание - грудное. Когда люди встревожены, они склонны делать быстрые, неглубокие вдохи грудью. Нарушение уровня кислорода и углекислого газа в организме приводит к учащению сердцебиения, мышечному напряжению может привести к головокружению, и другим неприятным физическим ощущениям.

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.

Техники 1. «Дыхание животом».

От 10 до 15 минут каждый день.

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 10–15 минут.

Общие советы для практики диафрагмального дыхания

- Дышать диафрагмой может получиться не сразу.
- Попробуйте практиковать такой тип дыхания в подходящей для вас технике каждый день, даже в расслабленном состоянии.

- Если возможно, практикуйтесь утром и перед сном.

Техники 2. «Дыхание по квадрату».



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

Инструкция:

1. Принять удобную позу стоя или сидя.
2. Сделать **вдох**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
3. Сделать **задержку**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Сделать **выдох**, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
5. 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.

Техника 3.

Растяжение языка. Необходимо высовывать язык на максимальное расстояние и удерживать его в этом положении на несколько секунд (практиковать ежедневно, 5-10 минут).

Техника 4.

Расслабление мышц губ и щёк. Массировать губы и щёки пальцами, чтобы расслабить эти мышцы перед произношением слов (практиковать ежедневно, 5-10 минут).

Техника 5.

Положить шарик из ваты на стол и сдвигать его в разные стороны (практиковать ежедневно, от 10 минут).

Техника 6.

«Дыхание с чередованием ноздрей».

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

Инструкция:

- 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.
- А 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.

Техника 7.

«Дыхание с поджатыми губами».

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

Инструкция:

- 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

Техника 8.

«Отдых».

Стать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2-х минут. Затем медленно выпрямиться.

Техника 9.

Дыхание «5+5».

Сделайте 5 совершенно свободных вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как ваш живот движется, а мышцы живота расслабляются. Затем произведите глубокий вдох и глубокий выдох. В течение последующих 4 по возможности глубоких вдохов напрягите соответствующие группы мышц и расслабьте их при выдохе: - мышцы ног (второй вдох-выдох), - мышцы рук и верхней части туловища (третий вдох-выдох), - челюстную и жевательную мускулатуру (четвертый вдох-выдох), - мышцы живота (пятый вдох-выдох). Это несложное упражнение вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете в том необходимость. Окружающие даже не заметят, чем вы заняты.

Техника 10.

20 Целебных вдохов.

Лежа в кровати или сидя в кресле, примите удобную позу, позу максимального расслабления, сбросив «зажимы с мышц». Затем в ритме затихающего, «затухающего» дыхания до 20 раз мысленно произнесите: «Я успокаиваюсь...». Причем на вдохе следует произносить «Я», на выдохе – «успокаиваюсь».