

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**Управление дыханием** - эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, и вы сами почувствуете разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова и расслабленная шея в определенной степени вытягивают вверх грудную клетку и другие части тела.

Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

## Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты.

Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

## Упражнение «Медленные вдох и выдох»

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета задержите дыхание;
- плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Через 3–5 мин такого дыхания состояние станет заметно спокойнее и уравновешеннее.

## Упражнение «Дыхание» животом

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

**Упражнение «Вдох и выдох через разные ноздри».** Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю.

*Не рекомендуется делать перед сном.*

### Упражнение «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### Упражнение «Дыхание в гневе»

В ситуации раздражения, гнева:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### Упражнение «Полное дыхание»

Позволяет переключиться с задачи на задачу или расслабиться.

Положите одну руку на грудную клетку, другую — на живот. Несколько раз подышите грудной клеткой, затем подышите животом. Теперь дышите глубоко по очереди: один вдох и выдох грудью, другой — животом.

Лучше начинать делать эту технику сидя, так как от переизбытка кислорода может немного кружиться голова.

### Упражнение «Асимметричное дыхание»

Оно снимает тревожность и убирает панические атаки.

Дышите короткими вдохами и выдохами в 5-6 раз длиннее, чем вдох.

### Упражнение «Динамическое дыхание»

Поможет расслабиться.

На вдохе представьте ветер, который дует на вас, или волну, которая накрывает вас с головой. Почувствуйте каждую часть вашего тела. Где есть напряжение? Пусть на выдохе ветер или волна стихают и уносят напряжение с собой.

### Упражнение «Дробное дыхание»

Следите за дыханием. Например, считайте вдохи и выдохи.

### Упражнение «Симметричное дыхание»

Положите одну руку на грудную клетку, другую — на живот. Используйте четырехтактное дыхание: делайте вдох четыре раза через нос и выдох — четыре раза через нос. На вдохе должен подниматься живот.

### Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 12 секунды, выдох - такой же по длительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

- 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
- 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
- 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять, к скорости шагов.

### Упражнение «Ха-дыхание»

Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох - корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

### Упражнение «Замок»

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Бюджетное учреждение  
профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра  
Междуреченский агропромышленный колледж

## Способы саморегуляции эмоционального состояния, связанные с дыханием



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

пгт.Междуреченский, 2023