



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

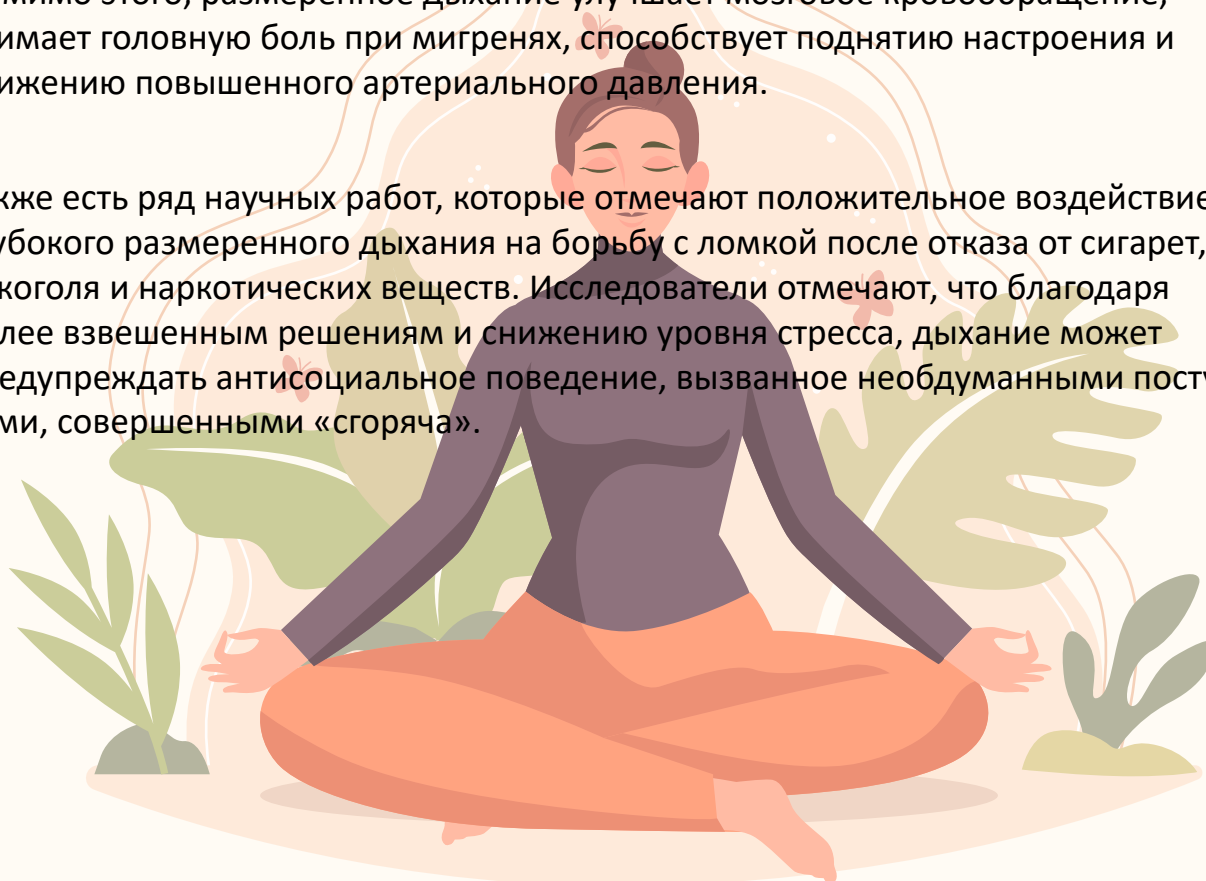
Основы правильного дыхания

С массовым распространением интернета по планете на нас обрушился огромный поток информации. Также развитие мобильной техники ускорило наш ритм жизни: мы решаем какие-то деловые вопросы по пути на работу, параллельно договариваясь с друзьями о том, куда пойти вечером, успевая при этом просматривать ленты социальных сетей и писать комментарии под фотографиями. Однако в этой будничной суете мы стали забывать о самом главном – побыть наедине с самим собой. А ведь остановившись в этом бешеном ритме на несколько минут, уделяя внимание своим мыслям, мы сможем более взвешенно и обдуманно совершать какие-то поступки и станете управлять своими эмоциями, а не идти у них на поводу. А если добавить к этому еще и правильное дыхание...

Что вообще значит правильно дышать? Сейчас разберемся.

Если говорить грубо, то дыхание – это процесс втягивания и выпускания воздуха лёгкими, поглощая при этом кислород, а выделяя углекислый газ. Однако процесс дыхания намного глубже этого определения. Согласно различным международным научным исследованиям, глубокое дыхание снижает степень оксидативного стресса и уровень кортизола, а также повышает уровень мелатонина. Помимо этого, размеренное дыхание улучшает мозговое кровообращение, снимает головную боль при мигренях, способствует поднятию настроения и снижению повышенного артериального давления.

Также есть ряд научных работ, которые отмечают положительное воздействие глубокого размеренного дыхания на борьбу с ломкой после отказа от сигарет, алкоголя и наркотических веществ. Исследователи отмечают, что благодаря более взвешенным решениям и снижению уровня стресса, дыхание может предупреждать антисоциальное поведение, вызванное необдуманными поступками, совершенными «сгоряча».



Так как же правильно дышать?

Для начала оторвитесь от ваших повседневных дел и уделите себе 10-15 минут. Выберите удобную позу сидя (подходит любая поза тела с ровной спиной) или лежа. Стоя тоже можно, но это не так комфортно и поэтому может снижать эффективность от тренировки.

Расслабьтесь и «отпустите» все свои мысли.

Сперва наполните нижнюю часть легких, чтобы при этом передняя стенка живота расслабилась, а диафрагма опустилась. Продолжая вдыхать, наполните воздухом среднюю часть и затем верхнюю часть легких, чтобы грудная клетка максимально расширилась.

Далее начинайте в обратном порядке опустошать легкие, выдыхая воздух. Помните, что вдыхать необходимо только носом, а выдох можно делать и ртом, складывая губы трубочкой.

История дыхательных практик

Дыхательная гимнастика известна с древнейших времен во многих культурах. Например, в древнем индуизме это называлось Упанишадах Пранаяма. Свидетельства о важности дыхания можно найти в философии Цигун, которая традиционна для Китая, практиках суфизма (ислам) и в «Иисусовой молитве» (православие и греко-католицизм).

Особенности

Помимо вдоха-выдоха в некоторых дыхательных практиках используются задержки дыхания. Это позволяет крови максимально насытиться вдыхаемым кислородом. Однако важно понимать, что задержка происходит на короткий промежуток времени и она должна проходить без надрыва и сверх-усилий. Также не стоит делать задержку на вдохе, если у вас есть склонность к артериальной гипертензии.

 cmp.zdrav-nnov.ru

 vk.com/nocmp

 [be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)