

## Дышите правильно

**Как научиться правильно дышать** — задавались ли вы когда-нибудь этим вопросом. Каждый, кто хоть раз бывал на занятиях йогой, узнал об огромных возможностях, которые дарует нам такой простой и естественный процесс как дыхание. Долгий и медленный вдох позволяет расслабиться всему телу. Действительно, такое дыхание успокаивает, помогает контролировать свои эмоции, снижает давление, вырабатывает стрессоустойчивость и наполняет энергией.

Поскольку дыхание – это естественный процесс, то мы не задумываемся о том, как он происходит, какие механизмы в нем задействованы. Просто дышим и все. А значит, не стараемся совершенствовать технику дыхания и легко обретаем неправильное дыхание. Но стоит немного потренироваться и отработать технику правильного дыхания и вы укрепите свое здоровье, научитесь расслабляться, активизируете умственную деятельность. К тому же правильное дыхание способно облегчить головную боль, вздутие живота, головокружение и придать сил, поскольку организм лучше снабжается кислородом. Кроме того, дыша правильно, включая в процесс дыхания работу диафрагмы, происходит массаж всех внутренних органов, у людей проходят запоры, воспаления и боли в брюшной полости. Диафрагмальное дыхание положительно сказывается на работе сердца, легких, желудка, печени, желчного пузыря, кишечника. Что же такое правильное дыхание и почему к нему надо стремиться?

### **Тест на дыхание**

Для начала проверьте, как вы дышите. Нормальное тихое дыхание осуществляется диафрагмой. Положите руку на пупок: когда вы вдыхаете, – ваш живот должен выдаваться вперед. Если этого не происходит, значит, вы используете для дыхания верхнюю часть грудной клетки вместо диафрагмы, тогда при вдохе пупок может «вдавливаться» как после пробежки, когда вам некоторое время приходится восстанавливать дыхание.

Затем посчитайте в спокойном состоянии, как долго вы можете обходиться без вдоха. Это время должно составлять примерно 30 секунд. А у тех, у кого проблемы с дыханием, это время составляет менее 5 секунд.

Еще один индикатор правильного дыхания – количество вдохов. Хорошо, если вы делаете от 12 до 15 вдохов в минуту, неправильно, если 20 вдохов и более.

Частые вздохи и зевания – еще один показатель неправильного дыхания. Вам может казаться, что у вас сбивается дыхание и не получается набрать полные легкие воздуха. Если вы сутулитесь, сидя за компьютером, носите тесную одежду – у вас тоже проблемы с дыханием.

### **Как же научиться дышать правильно?**

Путем непродолжительных тренировок, вы сможете развить и укрепить навык правильного дыхания, а помогут вам в этом техника правильного дыхания.

### **Диафрагмальное дыхание — упражнение**

Итак, расслабляющее упражнение для правильного диафрагмального дыхания. Сядьте поудобнее, выберите любую удобную позу в удобном для вас месте. Дышите медленно и ритмично через нос, нижней частью грудной клетки.

Это поможет вам использовать для дыхания диафрагму. Для того, чтобы у вас *упражнение «диафрагмальное дыхание»* получилось правильно, вы можете положить одну руку на грудь, а другую на пупок. На вдохе у вас надувается живот и соответственно, рука лежащая на пупке, поднимается вверх; на выдохе — опускается вниз. При этом грудь остается неподвижной — рука на груди соответственно тоже. Сократите количество вдохов – стремитесь делать всего 8 вдохов в минуту. Сначала это может вам показаться несколько трудным, но при ежедневных тренировках, у вас все получится. Когда вы сможете это делать не напрягаясь, попробуйте так дышать все время, проверяйте время от времени, правильно ли вы теперь дышите. Другими словами диафрагмальное дыхание должно у вас войти в привычку и происходить уже непроизвольно. Вы лишь изредка будете контролировать правильность его выполнения.

Кроме выполнения расслабляющего дыхательного *упражнения «диафрагмальное дыхание»*, необходимо обратить внимание на следующее:

### **1. Находите время для отдыха**

Очень важно в течение дня выделить хотя бы 20 минут для абсолютного расслабления – это поможет обрести контроль за дыханием. Существует много способов расслабиться, выберите тот, который не спровоцирует вдыхать вас слишком часто и глубоко.

### **2. Обратите свое внимание на осанку**

Поддержание правильной осанки – путь к правильному дыханию. Если вы горбитесь или сутулитесь, то напрягаете и сдавливаете диафрагму. Укрепляйте мышцы спины старайтесь ходить прямо и сидеть ровно – это позволит диафрагме работать более эффективно.

### **3. Дышите носом**

Дышите носом, а не ртом. Дыхание через нос согревает воздух до нужной температуры и увлажняет его и как следствие – позволяет дышать более расслаблено. Дыхание через нос, а не через рот — это важный фактор для того, чтобы **научиться правильно дышать**. Если у вас насморк и заложен нос, то вовремя его лечите, не запускайте болезнь, чтобы не было осложнений типа гайморита.

### **4. Избегайте стимуляторов**

Если вы привыкли перекусывать продуктами с высоким содержанием углеводов, то у вас интенсивнее происходят колебания уровня сахара в крови, что учащает процесс дыхания. Такую же реакцию вызывают и стимуляторы вроде кофеина. Углекислый газ воздействует на кровеносные сосуды, и когда они сжимаются, глюкозный обмен, а значит и колебания сахара в крови усиливается.

### **5. Не делайте глубоких вдохов**

После тренировки или физической нагрузки иногда возникает желание расслабиться и сделать глубокий вдох. Постарайтесь его преодолеть. Медленные, размеренные вдохи, а не длительные и глубокие – вот что вам нужно.

### **6. Старайтесь меньше зевать**

Если у вас часто возникает желание зевнуть, останавливайте себя. Пытайтесь заменить зевание глотанием, чтобы не выпускать лишний воздух.

Частое першение в горле, а также раздражающий кашель могут так же служить показателем неправильного дыхания.

Британские ученые утверждают, что, несмотря на распространенное заблуждение, будто неправильное дыхание препятствует потреблению кислорода, на самом деле мы теряем углекислый газ. Если вы быстро и часто дышите, то с каждым вдохом понижается уровень углекислого газа в крови, а его недостаток нарушает естественный кислотно-щелочной баланс в организме и мешает эффективному использованию кислорода. Получается замкнутый круг – сужаются кровеносные сосуды и дыхательные пути, следовательно, в мозговой дыхательный центр поступает сигнал о том, что необходимо вдохнуть кислорода, так что вы вынуждены постоянно часто дышать.

Необходимо разорвать этот круг, для того, чтобы встать на путь оздоровления и хорошего самочувствия. Освойте эту несложную технику правильного дыхания и вы сможете управлять своими мыслями и чувствами в нужный момент. Вы научитесь не только хорошо расслабляться, но и вместе с правильным дыханием в ваш организм будет поступать больше кислорода, а значит все системы и органы будут им снабжаться лучше, что приведет к общему оздоровлению всего организма.

Врач-гигиенист

А.И. Зинович