**Дыхательные упражнения и техники для тренингов**

**Упражнение «Осознание дыхания»**

Осознание дыхания – простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами.

Итак, вы лежите на спине в расслабленном состоянии и дышите животом. Попробуйте действительно почувствовать свое дыхание. Очень внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании. Потратьте на это хотя бы 5-7 минут непрерывно. Обратите внимание на следующие ощущения (можете найти еще массу дополнительных ощущений самостоятельно):

Прохождение воздуха через дыхательные пути. Проследите его прохождение через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею (для тех, кто основательно подзабыл анатомию: гортань расположена в области шеи – там, где прощупывается «адамово яблоко»; трахея продолжается ниже, входя в грудную полость). Обратите внимание, не возникает ли где-либо на этом пути ощущение препятствия прохождению воздуха.

Подъем и опускание грудной клетки при вдохе/выдохе. (Очень небольшое; не забывайте, что нужно дышать животом).

Втягивание и выпячивание живота при вдохе/выдохе.

Действительно прислушайтесь, в прямом смысле этого слова, к своему дыханию. Послушайте этот звук, звук своего дыхания. Заметьте, где он возникает.

**Упражнение «Дышим животом»**

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания. Многим достаточно будет выполнить его всего-навсего один раз.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной. (В качестве вспомогательного средства можно ограничить дыхательные движения грудной клетки принудительно, например, туго забинтовав ее или стянув с помощью подручного куска плотной ткани). Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвижение вперед – на выдохе).

Дыхательные упражнения, обладающие успокоительным действием

1. Полное дыхание:

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи расслаблены, живот после выдоха втянут. Из этого положения начинается медленный вдох через нос: вначале воздух поступает в нижние отделы легких – живот медленно выпячивается; затем раздвигаются нижние ребра и средняя часть грудной клетки (живот несколько втягивается внутрь). В конце вдоха полностью заполняются верхние отделы легких – раздвигаются и поднимаются плечи, выпячивается грудь, живот подтянут. По окончании вдоха начинается медленный выдох, также осуществляемый через нос: вначале воздух выходит из нижних отделов легких за счет втягивания живота, затем сжимаются нижние ребра и средние отделы грудной клетки. Выдох заканчивается освобождением от воздуха верхних отделов легких. Плечи при этом опускаются, живот остается втянутым.

После окончания выдоха перед началом вдоха делается пауза, продолжительность которой изменяется в зависимости от того, насколько человек тренирован. На эффективность упражнения главным образом влияет соотношение основных фаз дыхания (вдох, выдох, пауза).

У начинающих соотношение времени между разными фазами должно индивидуально варьировать. Не форсируя усвоение жесткого ритма, следует делать акцент на максимально продолжительных вдохе и выдохе, которые приблизительно равны по времени выполнения. Пауза в начале тренировки должна соответствовать половине времени, затраченного на вдох. По мере выработки навыка продолжительность паузы может увеличиваться.

В начале тренировок полное дыхание выполняется по 2 – 3раза, по мере тренировок число повторов увеличивается. При проведении занятий особое внимание уделяется чистоте и влажности воздуха в помещении.

2. Полное дыхание с задержкой на вдохе:

Исходная поза – стоя, сидя, лежа. Все внимание сосредоточено на сердце. На вдохе и выдохе техника дыхания соответствует предыдущему упражнению. Вдох выполняется через нос на 8 ударов пульса, после чего дыхание задерживается. Выдох начинает осуществляться в момент появления чувства напряжения или усталости. Время выдоха соответствует 8 ударам пульса.

По мере тренировки продолжительность задержки дыхания на выдохе увеличивается (в релаксационных целях достаточно соотношение 2:1 к продолжительности вдоха). Для достижения успокоительного эффекта упражнение повторяется 3 раза. Противопоказания: гипертоническая болезнь.

Упражнения, обладающие укрепляющим и восстановительным действием

3. Дыхание через одну ноздрю:

Исходная поза – сидя, корпус выпрямлен. Указательный палец правой руки расположен в центре лба между бровями, большой и безымянный палец при этом находится по бокам ноздрей.

После энергичного выдоха зажать правую ноздрю большим пальцем, медленный вдох (по типу полного дыхания) произвести через свободную левую ноздрю. По окончании вдоха обе ноздри зажимаются пальцами и задерживается дыхание. Затем делается медленный выдох через правую ноздрю (левая закрыта пальцем)и сразу же после этого медленный вдох через ту же ноздрю. По окончании вдоха делается задержка дыхания, после чего воздух выдыхается через правую ноздрю. Описанная последовательность соответствует одному циклу. Для достижения положительного эффекта следует выполнить 3 подобных цикла.

На начальном этапе тренировки упражнение можно выполнять без фазы задержки дыхания на вдохе. Соотношение продолжительности вдоха и выдоха в этом случае 1:1 по 4, 6, 8 ударов пульса на вдох и выдох. По мере тренировки ввести задержку дыхания, сначала выполняя полный цикл при равной продолжительности, а затем с распределением продолжительности вдоха, задержки и выдоха в соотношении 1:4:2.

4. Дыхание, укрепляющее нервную систему:

Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки, и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз.

В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2 – 3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед. Противопоказание – гипертоническая болезнь.

5. Упражнение для нормализации деятельности органов брюшной полости:

Исходная поза – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с выдохом через нос максимально втягивается живот, при вдохе живот максимально выдвигается вперед.

В начале тренировки упражнение выполняется в медленном темпе, при этом обращается внимание на полную синхронность движений живота и ритма дыхания. По мере полного усвоения навыка скорость движений и их число постепенно увеличивается.

То же самое упражнение выполняется и в двух других позах: стоя, ноги вместе, туловище наклонено вперед под углом 45 градусов, руки расположены на пояснице большими пальцами вперед; стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки опираются на колени, плечи развернуты. Противопоказания – [болезни сердца](https://med-tutorial.ru/med-books/book/111/page/2-razdumya-o-zdorove/80-bolezni-serdtsa-i-sosudov), гипертоническая болезнь.

Упражнения, обладающие выраженным тонизирующим эффектом

6. Ха-дыхание:

Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой и одновременно через рот делается массированный выдох. За счет быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук «ха». Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

7. Упражнение с резким выдохом сидя:

Исходная поза – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках высоко оттянутых вверх осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени. Повтор упражнения – 2 – 3 раза.