

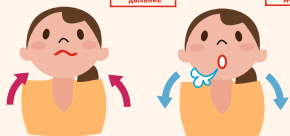
4

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТЫРЕ

1-2-3-4

1-2-3-4
задержите
дыхание

1-2-3-4

1-2-3-4
задержите
дыхание

- Сядьте на стул с прямой спиной.
- Расслабьте руки, ноги, шею. Сделайте вдох на 4 счета.
- Задержите дыхание на 4 счета.
- Сделайте выдох на на 4 счета. Снова задержите дыхание на 4 счета. Подышите так 3-4 цикла.

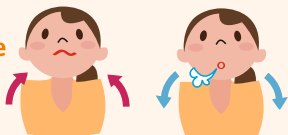
Это упражнение повысит настроение.

5

УПРАЖНЕНИЕ СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

1-2

1-2-3-4



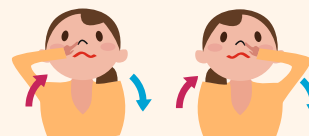
- Выпрямитесь, расслабьтесь.
- Через нос на 2 счета сделайте вдох, надувая живот.
- Через тонкую щелочку в губах на 4 счета сделайте выдох, подтягивая живот к позвоночнику.
- Упражнение можно делать стоя или лежа, например, как только проснулись.

Это упражнение несет оздоровительный и успокаивающий эффект.



6

УПРАЖНЕНИЕ ЛУНА И СОЛНЦЕ



- **Лунное дыхание** – успокоение организма, при стрессе, мигрени, гипертонии.
- Зажать правую ноздрю и вдох и выдох выполнять через **левую** ноздрю.
- **Солнечное дыхание** – согревающее, возбуждающее действие при пониженном давлении, общей слабости, вялости.
- Дыхание выполняется через **правую** ноздрю.

Противопоказания

Как ни велика польза дыхательной гимнастики, выполнять ее следует осторожно. **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБЫХ ЗАНЯТИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.** Постепенно переходите к увеличению нагрузок, чтобы избежать неприятных симптомов гипервентиляции легких.

Дыхательные упражнения противопоказаны людям после операций и при некоторых заболеваниях. Ограничениями являются: гипертония, высокая степень близорукости, перенесенный инфаркт, глаукома в острой стадии заболевания, ОРВИ, декомпенсированные сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СНИМАЕМ СТРЕСС

СТРЕСС

Быстрый темп жизни, скученность больших городов, интенсивные нагрузки на работе, семейные неурядицы, даже неблагоприятная экологическая ситуация — все это создает постоянную ситуацию дискомфорта. Стресс — это состояние, известное любому человеку в наши дни. Возможность ходить к психологу и прорабатывать негативные ситуации есть не у каждого, да и на такие мероприятия нужно выкроить время, которого всегда не хватает. Поэтому полезно знать, как быстро снять стресс без специалиста.

В суете и постоянном стрессе наше дыхание становится поверхностным, неглубоким, прерывистым и частым. А через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное состояние.

Определенный ритм и глубина дыхания во время гимнастики помогают сосредоточиться, успокоиться.

К тому же, дыхание — это единственная функция тела, которую можно осознанно контролировать.

Выражение «дышать полной грудью» ассоциируется со свободой, легкостью и спокойствием.

Именно так — полно и медленно дышит человек в гармоничном состоянии.



Кто контролирует дыхание — тот контролирует жизнь

Восточная мудрость

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМФОРТНАЯ ОБСТАНОВКА. Если вы только начинаете осваивать дыхательную гимнастику, важно найти 3-5 минут в спокойной и комфортной обстановке, чтобы помочь своему телу и психике расслабиться.

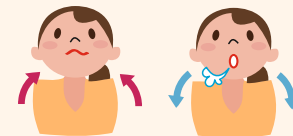
ВО ВРЕМЯ СТРЕССА ПСИХИКА НАПРЯЖЕНА И ВОЗНИКАЕТ ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ВСЕ ПО-БЫСТРОМУ. Не торопитесь. Не старайтесь дышать излишне глубоко. Найдите свой комфортный темп. Дышите спокойно и ровно настолько глубоко, насколько в данный момент позволяет тело.

ОСОЗНАННОСТЬ ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ КАК ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ. Отвлекитесь от внешних раздражителей и направьте все свое внимание на тело. Пройдитесь вниманием по всему телу — от макушки головы до кончиков пальцев ног.

1

УПРАЖНЕНИЕ СЧЁТ

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- Сядьте на стул с прямой спиной.
- Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко.
- Начинайте считать вдохи и выдохи.
- Дойдя до 10 — начните сначала.

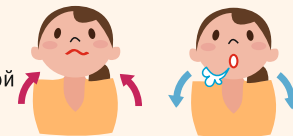
Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценить обстановку.

2

УПРАЖНЕНИЕ ВЫДОХ

1-2

3-4-5



- Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 2 счета. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку.
- Затем медленно выдыхайте на 3 счета.
- После выдоха сделайте паузу.
- Повторите несколько раз.

После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление.

3

УПРАЖНЕНИЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРЮ



- Стоя или сидя с прямой спиной, положите указательный палец левой руки на середину лба, большим пальцем зажмите левую ноздрю. Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке.
- Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее.
- Проделайте так 5 раз.
- Затем делайте вдох левой ноздрей, зажимайте, а выдох совершайте правой ноздрей.
- И так попеременно сделайте несколько раз.

Упражнение выравнивает внутренний баланс в организме, гармонизирует энергию и благотворно влияет на психическое состояние человека.



