

2. Для лучшего «видения» закройте глаза: дыхание будет ощущаться лучше, если только на нём будут сконцентрированы ваши мысли и взгляд. Сосредоточьтесь на работе и постепенном расслаблении мышц живота и поясницы, грудной клетки и лица.

3. Положите правую руку на грудь, а левую – на нижнюю часть живота: так вы будете полностью контролировать своё дыхание.

4. В процессе дыхания следите за тем, чтобы левая рука поднималась, а правая – была неподвижна. Это базисные навыки в практике диафрагмального дыхания.

5. Во время вдоха максимально надувайте живот, при выдохе – плавно его опускайте. Подниматься и опускаться живот должен равномерно. Грудь при этом должна быть неподвижной. Максимальное опускание левой руки ознаменует выполнение полного выдоха.

Не стоит пугаться первых ощущений: после проведения техники диафрагмального дыхания у вас могут появиться головокружение и лёгкий страх. Первое — свидетельствует о полноценном насыщении кислородом кровеносных сосудов, второе – является естественной реакцией организма на неизведанное.

Важно! Единственное противопоказание, которое выделяется в диафрагмальном дыхании, – это гипертонические болезни. При движении диафрагмы повышается внутрилёгочное и внутригрудное давление.



Памятка для родителей и детей

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Составитель: Педагог-психолог Полухина Е.А.

г. Катайск, 2018 год

ПОЛЬЗА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Дыхание – это одна из важнейших функций организма.

Дыхание – это опора, стабильно присутствующая в нас, как факт нашего существования. Для работы дыхательной системе не требуется нашего вмешательства: она действует автоматически.

ДЫХАНИЕ ТЕСНО СВЯЗАНО С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ:

1. Игрет очень важную роль в присутствии «здесь и сейчас». К примеру, задержка дыхания может рассматриваться, как физиологическое отражение «психологического небытия» или игра в прятки, мы задерживаем дыхание, пытаемся исчезнуть. Такая задержка дыхания может войти в привычку.

2. Сама тревога, как результат сдерживания дыхания, а именно выдоха (неприятные по переживанию эмоции мы стараемся не пропустить в сознание, и появившиеся напряжение отражается на тоне диафрагмы).

ТИПЫ ДЫХАНИЯ:

1. Ключичное дыхание (поверхностное, часто, может быть при страхе). Воздух заполняет только верхний отдел лёгких, организм не получает достаточно кислорода.

2. Грудное дыхание – это самое распространённое дыхание. Воздух заполняет верхний и средний отделы лёгких. Диафрагма функционирует в изменчивом режиме (напряжена) и, препятствует осуществлению глубокого вдоха и выдоха. Возникает значительная нагрузка на дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную систему.

3. Диафрагмальное дыхание – это самое глубокое дыхание, при котором воздух заполняет и нижние отделы лёгких. Оно осуществляется за счёт диафрагмы. Диафрагма – это специфичная мышца куполообразной формы, которая находится между двумя полостями – грудной и брюшной. Во время вдоха происходит её сильное напряжение, живот при этом расслабляется: он становится объёмным и круглым. В процессе выдоха диафрагма переходит в полностью расслабленное состояние, её «купол» поднимается вверх и сжимает лёгкие, выталкивая из них воздух. Выше диафрагмы сердце и лёгкие, которые начинают работать в едином контуре, тем самым мы можем влиять на работу сердца. Ниже диафрагмы происходит лёгкий массаж внутренним органам брюшной полости и малого таза.

Диафрагмальное дыхание – это глубокая и естественная дыхательная гимнастика, которая производится животом. «Нижнее» или по-другому брюшное дыхание присуще людям с рождения: им в совершенстве владеют дети, которые дышат медленно и глубоко. Человек, не задумываясь, начинает дышать исключительно грудью, то есть отдаёт предпочтение поверхностному дыханию. Эта вредная привычка – дышать неправильно – может привести к гипоксии, одышке, заболеваниям сердца, плохому обмену веществ, ожирению.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Учиться правильно дышать, лучше всего на спине. Далее следуйте пунктам выполнения:

1. Лягте на мат, согните ноги в коленях и расслабьтесь. Осмотрите «внутренним взглядом» все мышцы и органы, начиная от макушки, заканчивая пальцами ног. В процессе дыхания вы заметите, насколько ваши мышцы напряжены: постарайтесь расслабить их.