**Дыхательные упражнения.**

Польза дыхательной гимнастики особенно заметна при:

* болезнях органов дыхания: пневмонии, бронхите, гайморите и др.
* бронхиальной астме и заболеваниях аллергического происхождения ;
* спастичности, миастении, нарушениях сна, энурезе, апноэ, хронической вертебрально-базилярной недостаточности, дисфункции вегетативной нервной системы;
* проблемах с речью;
* [стрессах](https://medikom.ua/ru/kak-poborot-stress/), повышенной нервозности и высоком уровне психологического напряжения;

Методики положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.

Рекомендуется при таких показаниях:

* хронические депрессии;
* невротические состояния;
* воспаления легких и бронхов, астмы;
* сердечные заболевания;
* гипертонические болезни;
* вегетососудистые дистонии;
* перенесенные инфаркты и нарушения ритма сердца;
* постинсультные состояния, головные боли и эпилептические недуги; нарушения работы щитовидной железы и диабет;
* вирусные, воспалительные и кожные болезни;
* лишний вес и курение.

**Дыхание животом**

Диафрагмальное дыхание является базовым упражнением. Оно воздействует на самую большую мышцу — диафрагму, разделяющую грудную клетку и брюшную полость, а также мышцы пресса и все межреберные мышцы.

«Дыхание животом» улучшает снабжение организма кислородом, регулирует работу и положение органов пищеварения, помогает справиться с сонливостью и снимает напряжение. Разобраться, как правильно дышать животом, помогут следующие рекомендации:

* выполнять упражнение лучше лежа на спине;
* положите одну руку на живот, а вторую — на грудь, чтобы контролировать их движение;
* расслабьтесь и сделайте выдох;
* на вдохе постепенно наполняйте и выпячивайте живот;
* не напрягайте живот, он должен подниматься за счет воздуха;
* продолжительный выдох начинайте с живота и полностью выдыхайте весь воздух из живота и грудной клетки;
* при вдохе и выдохе двигаться должна рука на животе.

Рекомендуется выполнять 5 повторений в 2-3 подхода в сутки. Все дыхательные упражнения, в том числе диафрагмальное дыхание, лучше выполнять до приема пищи.

**Дыхательная гимнастика Бутейко**

Призваны помочь вылечить заболевания, которые обусловлены недостатком углекислоты в организме.

Комплекс дыхательных упражнений Бутейко базируется на подходе уменьшения частоты дыхания:

* сделайте вдох на две секунды;
* выдохните за 4 секунды;
* задержите дыхание на 4 секунды. После этого повторяйте процедуру.

Вы будете чувствовать нехватку воздуха, но это нормально на первых этапах.

**Дыхательная гимнастика Марины Корпан**

Базируется на растягивании мышцы и соблюдении правильной техники дыхания, которые при оптимальных пропорциях могут показать эффективный результат.

 Упражнения выполняются по следующему алгоритму:

* глубоко вдохните воздух через нос и втяните живот;
* медленно и спокойно выдохните через рот, при этом постарайтесь максимально высвободить воздух из легких;
* практикуйте такую дыхательную технику ежедневно по 15 минут.

**Дыхательная гимнастика по методу йогов.**

Улучшает самочувствие, работу мозга и всех внутренних органов. Пранаямы или упражнения для дыхания из йоги полезны как для физического, так и ментального здоровья.

Данный вид дыхательной гимнастики выполняется в следующей последовательности:

* глубоко вдохните через нос;
* ненадолго задержите дыхание, после чего через рот выдохните небольшую порцию воздуха. Постарайтесь при этом держать губы в сомкнутом состоянии «трубочкой» и не раздувать щеки;
* задержите дыхание на пару секунд и снова выдохните небольшую порцию воздуха;
* проделывайте эту процедуру до тех пор, пока весь скопившийся воздух не будет выдохнут из ваших легких;
* сделайте свободный вдох-выдох. И повторите упражнение.

**Дыхательная гимнастика по Стрельниковой** основана на упражнениях, где вдохи нужно делать в конце движения, когда грудная клетка сжата.

Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти.

* Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 х 8).

**№1–Ладошки**

****

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

**№2 – Погончики**

****

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 х 8).

**№3 – Насос**

****

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 х 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

**№4–Кошка**

****

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватающие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 х 8).
№5 – Обнять плечи

****

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 х 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.
№6–Большой маятник

****

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 х 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

* Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

**№7 – Повороты головой**

****

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

**№8 – Ушки**

****

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами.(12х8).

**№9 – Маятник головой**

****

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

* При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

**№10 – Перекаты**

****

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 х 8).

**№11 – Шаги**

****

Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбофлебитах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.

**Дыхательная практика Оксисайз**

Представляет собой систему несложных упражнений для органов дыхания, позволяющую избавиться от лишних килограммов и фактически не имеющую противопоказаний. Программа обучения правильному дыханию рассчитана на 3 недели, нацелена на доведение движений до автоматизма. После ее освоения можно делать упражнения. Они разделены на четыре стадии:

1. Вдыхаем через нос, максимально надувая живот.
2. Выпячиваем вперед ягодицы, расслабив мышцы в области живота.
3. Делаем 3 неглубоких вдоха, напрягая мышцы промежности и ягодиц.
4. Начинаем выдыхать ртом, губы вытянув в трубочку, а мышцы живота максимально подтянув к ребрам. Выдох заканчиваем энергично, до конца освобождая от воздуха легкие. Плечи опускаем, спину при этом держим прямо.

Упражнения следует выполнять каждое утро натощак по 30 серий. На это потребуется около 20 мин.

После занятий в течение часа желательно ничего не кушать.

**Дыхательная практика Цигун**

Комплекс упражнений нацелен на трансформацию состояния человека, расширение границ его физических возможностей. Гимнастика Цигун не имеет противопоказаний и возрастного ценза. На фоне рациональных физических нагрузок и здорового питания нормализует работу нервной системы, регулирует массу тела, способствует восстановлению естественных функций органов дыхания.

Дыхательная гимнастика состоит из 3 специальных упражнений:

1. Лягушка. Сидя на стуле, поставить ступни на ширине плеч. Ладонь одной руки сжать в кулак, обхватив его ладонью другой руки. Локти упереть в колени, а кулак – в лоб. Опустить вниз веки и полностью расслабиться. Сидеть в таком положении четверть часа, повторять 3 раза в день.
2. Волна. Лечь на твердую поверхность лицом вверх. Ноги согнуть под углом 90о. Одну руку расположить на груди, другую – на животе. При вдохе максимально втянуть живот и выпятить грудную клетку. При выдохе – наоборот. Выполнять 40 подходов.
3. Лотос. Сидя на низком стуле, ноги скрестить перед животом. На них положить руки (одну на другую вверх ладонями). Спину выпрямить, голову опустить, глаза закрыть. Дышать как обычно в течение 5 мин., максимально сосредоточившись на выполнении упражнения. Еще столько же дышать с обычным вдохом и плавным неглубоким выдохом. Далее в течение 10 мин. дышать как обычно, при этом максимально расслабившись.

Программа рассчитана минимум на 2 месяца.