



## Техніка правильного дихання

Методики дихальної гімнастики справедливо можна вважати безпечним і природним способом лікування та профілактики багатьох захворювань. Проте, щоб досягти бажаного ефекту, важливо знати, як правильно дихати під час дихальної гімнастики. Техніка виконання, інтенсивність, тривалість та частота повторення вправ може відрізнитися залежно від мети такої гімнастики. Тож важливо знати базові правила відомих методик.



### Дихання животом

Діафрагмальне дихання є базовою вправою. Воно впливає на найбільший м'яз — діафрагму, що розділяє грудну клітку та черевну порожнину, а також м'язи преса та всі міжреберні м'язи.

«Дихання животом» покращує постачання організму киснем, регулює роботу та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруженість. Щоб правильно дихати животом, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- виконуйте вправу, лежачи на спині;
- покладіть одну руку на живіт, а другу на груди, щоби контролювати їхні рухи;
- розслабтеся та видихніть;
- вдихаючи, поступово наповнюйте та випинайте живіт;
- не напружуйте живіт, він має підніматися за рахунок повітря;
- починайте тривалий видих з живота;
- видихайте повністю все повітря з живота та грудної клітки;
- стежте за рукою на животі — під час вдиху та видиху вона повинна рухатися.

Виконуйте 5 повторень у 2—3 підходи на добу. Всі дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, краще виконувати до їди.



## Дихальна гімнастика Бутейко

Комплекс дихальних вправ Бутейко базується на підході зменшення частоти дихання:

- зробіть вдих на дві секунди;
- видихніть за 4 секунди;
- затримайте дихання на 4 секунди. Після цього повторюйте процедуру. Ви відчуватимете нестачу повітря, але це нормально на перших етапах.



## Дихальна гімнастика Марини Корпан

Вправи виконуйте за таким алгоритмом:

- глибоко вдихніть повітря через ніс і втягніть живіт;
- повільно та спокійно видихніть через рот, водночас постарайтеся максимально звільнити легені від повітря.

Практикуйте таку дихальну техніку щодня по 15 хвилин.



## Дихальна гімнастика для йоги

Цей вид дихальної гімнастики виконуйте в такій послідовності:

- глибоко вдихніть через ніс;
- ненадовго затримайте дихання, після чого через рот видихніть невелику порцію повітря. Постарайтеся при цьому тримати губи в зімкнутому стані «трубочкою» й не роздувати щоки;
- затримайте подих на кілька секунд і знову видихніть невелику порцію повітря;
- робіть цю процедуру доти, поки все скупчене повітря не видихнете зі своїх легенів;
- зробіть глибокий вдих — видих. І повторіть вправу.

Така дихальна гімнастика поліпшує самопочуття, роботу мозку та всіх внутрішніх органів. Пранаями або вправи для дихання з йоги корисні як для фізичного, так і для ментального здоров'я.

*Пам'ятка створена за матеріалами сайту [medikom.ua](http://medikom.ua)*