Правильное дыхание животом:

польза, противопоказания и техника

Дыхание – самый естественный процесс в жизни любого человека. Мало кто задумывается о том, насколько правильно и эффективно он дышит. Если посмотреть на любого грудного ребёнка, то можно заметить, как при вдохе его живот надувается, а при выдохе – наоборот. Это и есть правильное дыхание животом – именно такой дыхательный стереотип и был у каждого из нас при рождении.

Однако с возрастом человек приобретает не только опыт, но и мышечные блоки, вызванные ритмом жизни, стрессами и малоподвижным образом жизни. Соответственно, дыхательный стереотип также меняется – дыхание животом уступает место грудному. По статистике, именно этот тип дыхания является самым распространённым среди взрослого населения планеты. Но самый ли он эффективный? Разберёмся в терминологии – какие виды дыхания вообще существуют.

Правильное дыхание животом: какие существуют типы дыхания
Всего принято выделять три разных типа дыхания:

* рёберное;
* ключичное;
* диафрагмальное, оно же дыхание животом.

Первые два пункта относятся к грудному дыханию. В первом случае речь идёт о дыхании, при котором грудная клетка расширяется на вдохе за счёт межрёберных мышц, заполняя лёгкие воздухом. Этот способ позволяет дышать глубоко, однако не до конца задействует объём лёгких и является не самым энергоэффективным.

Ключичное дыхание больше характерно для пожилых людей. При нём лёгкие работают не более чем на 20% от своего максимального объёма. При таком явном недостатке вентиляции устойчивость организма к бактериальным и вирусным заболеваниям существенно снижается. Также оно проявляется при нервных перенапряжениях и характерно для людей, страдающих от неврозов и тревожных расстройств.

Диафрагмальное дыхание является естественным для человека. Оно осуществляется за счёт работы диафрагмы – мышцы, разделяющей грудную и брюшную полость. При вдохе она опускается вниз, из-за чего и надувается живот. А при выдохе – поднимается, выдавливая воздух наружу.

Основная польза диафрагмального дыхания заключается в том, что задействуется полный объём лёгких. Это прекрасно сказывается на общем состоянии организма и на его защитных возможностях при столкновении с вирусами и бактериями. Можно выделить и другие полезные для здоровья свойства дыхания животом:

диафрагма при движении производит массаж внутренних органов, улучшая кровообращение и тонус сосудов;
улучшается пищеварение, работа кишечника и общее функционирование системы ЖКТ;
лёгкие очищаются, а их объём может увеличиться на 10-30%;
косвенно способствует нормализации веса, ведь недостаточное снабжение внутренних органов кислородом может привести к появлению лишних жировых отложений;
помогает при занятиях спортом, широко используется в ораторском искусстве и вокале;
обладает успокаивающим воздействием, помогает снять мышечное напряжение в области живота и таза;
кроме того, недостаточное снабжение крови кислородом очень негативно влияет на состояние нервной системы. Поэтому при работе с тревогой необходимо избавляться от привычки прерывистого ключичного дыхания, настраивая свой организм на правильный дыхательный стереотип.

Правильное дыхание животом: техника
Осваивать технику диафрагмального дыхания лучше всего лёжа на спине. Удобно расположившись, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться. Обращайте внимание на все группы мышц, в том числе и лицевых – глаза, губы, брови. Дыхание должно быть размеренным, средней глубины, выдох старайтесь делать в полтора-два раза длиннее вдоха.

Закончив с подготовкой, можно приступить непосредственно к технике дыхания животом:

* положите левую ладонь на живот, над пупком;
* правую ладонь положите на грудь – она будет контрольной и двигаться не должна;
* при вдохе живот должен подниматься за счёт движения воздуха, а не напряжения мышц;
* при выдохе диафрагма должна подниматься, выдавливая воздух, а живот – опускаться.

Можно немного усложнить это упражнение, используя любую не очень тяжёлую книгу. Для этого положите её на живот вместо левой ладони и следите за тем, чтобы она не упала. В остальном техника аналогичная. Это поможет лучше прочувствовать движение диафрагмы и влияние брюшных мышц.

Также можно выполнять упражнения сидя. Для этого максимально удобно сядьте на стул и расслабьте мышцы. Техника также не отличается – при вдохе живот надувается, при выдохе – наоборот. Не забывайте делать акцент на длительности выдоха, который должен быть длиннее вдоха.

Не стоит рассчитывать, что всё получится сразу и легко – приучить организм к новому для него дыхательному стереотипу непросто. Соответственно, эти тренировки принесут пользу только в том случае, если выполнять их регулярно и не лениться. Освоив эту технику, вы сможете самостоятельно опробовать все три вида дыхания, сравнив их между собой. Обратите внимание на лёгкость, с которой происходит процесс вдоха и выдоха, на продуктивность и возможность максимального наполнения организма воздухом. Теперь вы можете ответить на вопрос, какое дыхание является правильным и эффективным.

Диафрагмальное дыхание: опасность и противопоказания
Несмотря на всю естественность процесса диафрагмального дыхания, к его выполнению стоит подходить ответственно. Резкое и непривычное для организма насыщение кислородом может привести к ощущению тошноты, головокружению или даже страху.  Это физиологически нормальный процесс, не стоит его пугаться. Тем не менее, стоит сделать паузу, вернувшись к выполнению техник через некоторое время. Иначе говоря, чрезмерный энтузиазм при тренировках может пойти во вред – организм лучше приучать к диафрагмальному дыханию постепенно. Кроме того, правильное дыхание животом может способствовать повышению кровяного давления. Людям, склонным к гипертонии, следует предварительно проконсультироваться с врачом.

Иначе говоря, как и в любом серьёзном деле, главное – соблюдать меру. Не стоит со всем энтузиазмом бросаться выполнять упражнения. Первое время достаточно заниматься несколько раз в день по 10 минут. Таким образом, вы сформируете мышечную память организма и научитесь применять правильное дыхание животом для успокоения. В дальнейшем этот механизм закрепится и будет задействоваться автоматически, а вы почувствуете, насколько проще сохранять душевное равновесие, используя весь потенциал своих лёгких.

Ссылка на видео: <https://vk.com/club110020502>