

# Дыхательная гимнастика

- 11 дыхательных техник на все случаи жизни
- Циклическое дыхание

# 11 дыхательных техник на все случаи жизни

## Какую практику выбрать?

Зависит от того, что вас беспокоит.

Мы собрали 11 техник на все случаи жизни. К каждой технике есть картинка-инструкция.

Внимание! Если вы беременны, у вас повышенное давление, эпилепсия или заболевания сердца — проконсультируйтесь с врачом, прежде чем пробовать любую дыхательную практику.

## Если нужно взбодриться

### Техника карате или медленное дыхание

Эта техника пришла к нам из карате — ведь в единоборствах важно сохранять концентрацию и уметь управлять энергией.

Австралийские ученые выяснили, что такое дыхание улучшает вентиляцию легких и работу сердечно-сосудистой и нервной системы, и вы чувствуете себя бодрее и энергичнее. Поэтому перед сном эту технику лучше не делать

Исходное положение: Подогните ноги под себя или скрестите их. Если в таком положении вам некомфортно — сядьте на стул. Главное — держать спину прямо. Расслабьте плечи, голову держите ровно, закройте глаза.

Что делать?

1. Сделайте глубокий вдох через нос. Дышите животом, а не грудью.
2. Задержите дыхание на 6 секунд
3. Медленно выдохните через рот
4. Повторите 2-3 раза

5. Сделайте несколько вдохов и выдохов в нормальном темпе. При этом продолжайте дышать животом, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

Повторите цикл несколько раз, пока не почувствуете себя бодрее.

## Бхастрика или огненное дыхание

Это одно из дыхательных упражнений хатха-йоги. Ученые их Непала пришли к выводу, что такое дыхание стимулирует кровообращение. Из-за чего вы чувствуете, как мысли проясняются, и энергии прибавляется.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной. Закройте и расслабьте рот.

Что делать?

1. Начинайте быстро вдыхать и выдыхать через нос
2. Старайтесь, чтобы вдохи и выдохи были как можно короче и одинаковыми по длине

Дышите так хотя бы пару минут, и продолжайте, пока не почувствуете, что достаточно взбодрились.

## Если хотите снизить общий уровень стресса

Чтобы ощутить эффект от этих техник, их важно практиковать регулярно: желательно каждый день в течение 4-5 недель.

## Пранаяма

На санскрите “пранаяма” буквально значит “контроль дыхания”, и эта практика больше похожа не медитацию. Исследования подтверждают, что она активирует парасимпатическую часть вегетативной нервной системы, которая помогает организму успокоиться, расслабиться и восстановиться.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Дышите через нос. Начните с нескольких спокойных вдохов, наблюдайте за естественным ритмом дыхания, старайтесь ни о чем не думать
2. Медленно и глубоко вдохните. Наполняйте воздухом сначала низ живота, потом медленно продолжайте, поднимаясь к диафрагме

3. Когда почувствуете, что живот наполнился, начните наполнять воздухом грудь, почувствуйте, как он идет по направлению к шее, плечам, ключицам
4. Медленно выдохните: сначала грудью, потом животом, пока не почувствуете, что выдохнули полностью.

Продолжайте, пока не почувствуете, что полностью успокоились.

## Дыхание через сомкнутые губы

При таком дыхании губы образуют естественный барьер, поэтому диафрагма задействуется сильнее, а остальные мышцы расслабляются. Она также запускает процессы расслабления в организме.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной.

Что делать?

1. Сделайте медленный вдох через нос
2. Немного откройте рот, как будто собираетесь задуть свечу
3. Не меняя положения губ, выдохните как можно медленнее. Стремитесь, чтобы выдох был минимум в два раза длиннее вдоха

Продолжайте, пока не почувствуете, что достаточно расслабились.

## Если плохо спите

### Дыхание 4-7-8

Эта практика — один из видов медленного дыхания. Они помогают быстро обеспечить организм кислородом, снять мышечное напряжение и успокоить нервную систему. Организм расслабляется, и вы быстрее засыпаете.

Исходное положение: Сядьте с прямой спиной. Кончик языка поместите на небо за передними зубами. Из-за этого воздух будет выходить с характерным звуком, но это — нормально.

Что делать?

1. Медленно вдохните на счет 4
2. Задержите дыхание на счет 7
3. Выдохните на счет 8

Обычно чтобы организм расслабился, достаточно 4-5 циклов, но если чувствуете, что вам нужно больше — продолжайте.

## Техника длинного выдоха

Такая техника тоже стимулирует парасимпатику и помогает организму быстро расслабиться и заснуть. А еще такая практика помогает бороться со стрессом и гипертонией.

Исходное положение: Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол на ширину бедер, положите ладонь на живот.

Что делать?

1. Сделайте несколько расслабленных вдохов и выдохов, почувствуйте как живот наполняется воздухом
2. Постарайтесь, чтобы вдох и выдох занимали примерно одинаковое время
3. Постепенно увеличивайте длину выдоха на 1-2 секунды
4. Продолжайте увеличивать длину выдоха, пока можете дышать расслабленно. В идеале выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха

Продолжайте, пока не почувствуете, что расслабились.

## Если нужно справиться с эмоциями прямо сейчас

### Когерентное дыхание

Эта практика поможет быстро расслабиться, когда эмоции переполняют. Но она полезна и в долгосрочной перспективе: нормализует работу сердца и вегетативной системы. Американские ученые даже выяснили, что оно помогает при депрессии.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Сделайте вдох на 6 счетов
2. Выдохните также на 6 счетов

Продолжайте дышать в таком ритме 5-10 минут или пока не почувствуете, что успокоились.

# Если нужно меньше злиться и раздражаться в целом

## Ситали или охлаждающее дыхание

Техника для тех, кто умеет сворачивать язык в трубочку. Практика получила такое название, потому что помогает “охладить” нервную систему — успокоиться и справиться с эмоциями.

Исходное положение: Сядьте на пол или на стул с прямой спиной. Голову держите прямо, сверните язык в трубочку и слегка высуньте его.

Что делать?

1. Сделайте вдох через трубочку языка и во время вдоха поднимайте подбородок вверх, пока не почувствуете напряжение в шее
2. Верните язык в нормальное положение и выдохните через нос, опуская подбородок

Повторите 8-12 раз.

# Если вы часто в плохом настроении и грустите

## Сама Вритти или равномерное дыхание

Эта техника работает эффективнее, если практиковать ее регулярно: по 5-10 минут каждый день. Она помогает улучшить настроение, избавиться от неприятных мыслей и даже справиться с гипертонией.

Исходное положение: Сядьте на пол и скрестите ноги. Или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Закройте глаза и дышите естественно. Сделайте вдох на 4 удара сердца
2. Задержите дыхание на 7 ударов сердца
3. Медленно выдохните на 8 ударов

Повторяйте 5-10 минут.

# Как понять, помогает мне практика или нет?

Есть два способа.

1. Делайте замеры до и после практики и смотрите, как меняется состояние.

Такой способ больше подходит для техник, которые дают быстрый эффект. Например, если накрывает паническая атака, или вы сильно разозлились и нужно успокоиться.

2. Делайте утренние замеры, и следите за динамикой.

Этот способ поможет оценить долгосрочный эффект от практики. Выберите одну из практик и делайте замеры HRV по утрам, желательно сразу, как проснулись.

Через 2-3 недели можно начинать отслеживать эффект.

Чтобы максимально точно отследить эффект, постарайтесь в это время не вводить новые привычки и не менять сильно образ жизни. Иначе сложно будет понять, почему меняется состояние: из-за дыхательных практик или чего-то еще. То есть, не нужно начинать отслеживать эффект в отпуске, или одновременно начинать бегать, медитировать и садиться на диету.

Автор **заметки**: a\_d6452

# Циклическое дыхание

Нашёл прикольное исследование, которое показывает, что практика циклического дыхания помогает лучше чем медитация справляться со стрессами. Если говорить проще, то повышает невозмутимость.

## Алгоритм упражнения:

- 1) Сделать глубокий вдох на 3/4 из возможного объема;
- 2) Задержать дыхание на одну секунду;
- 3) Вдохнуть оставшуюся 1/4 и медленно выдохнуть.

## Правила:

- 1) Вдохи и выдохи делать **МЕДЛЕННО**. От гипервентиляции может закружиться голова. Нам этого не надо.
- 2) Манипуляцию продолжать минут 5 без остановок. Медленно, но без пауз. Делать ежедневно.

Ссылка на исследование: [https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791\(22\)00474-8](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791(22)00474-8)

Автор заметки: m.sternocleidomastoideus (Георгий)