

УДК 611.2

*Аврусевич Ю.С.*

*Студент 2 курса*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, Самара*

*Научный руководитель: Калинин Е.В.,*

*ст. преподаватель каф. Физвоспитания*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, Самара*

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**

***Аннотация:** режим жизни человека двадцать первого века настолько загружен, что переутомление зачастую вызывает стресс. Организм не успевает обрабатывать нагрузку, которой мы подвергаем его ежедневно. Самый простой способ вернуться в реальность и продолжить жизнь в таком суматошном режиме – это правильный ритм дыхания. Он помогает снять стресс и уменьшить беспокойство. Но почему же?*

***Ключевые слова:** дыхание, ритм дыхания, дыхательные техники, стресс, здоровье.*

***Annotation:** the mode of life of a person of the twenty-first century is so loaded that overwork often causes stress. The body does not have time to handle the load to which we subject it daily. The easiest way to return to reality and continue life in such a hectic mode is to correct the rhythm of breathing. It helps to relieve stress and reduce anxiety. But why?*

***Key words:** breathing, breathing rhythm, breathing techniques, stress, health.*

Дыхание для расслабления – техника, которая была придумана древними буддийскими и восточными культурами.

Хотя дыхание — это автоматический процесс, то есть вам не нужно думать об этом, когда вы вовлекаете свое тело в активное диафрагмальное дыхание, вы повышаете его работоспособность.

Глубокое дыхание стимулирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за непроизвольную активность организма, когда мы находимся в состоянии покоя. Поверхностное дыхание стимулирует симпатическую систему, которая отвечает за приведение в действие различных органов, чтобы подготовить нас к действию.

Поверхностное дыхание активизируется в периоды стресса, и его активность — это то, чему мы хотим противодействовать, изучая различные дыхательные техники.

Из всех процессов, которые происходят в организме, дыхание - практически единственный процесс, который мы можем контролировать. Иными словами, дыхание — это некий вход в автономную систему нашего организма, которые мы можем использовать для отправки сообщений в наш мозг.

Дыхание является неотъемлемой частью всего тела, так как идёт взаимосвязь с системой кровообращения, то есть осуществляется транспортировка O<sub>2</sub> к сердцу, венам, артериям и капиллярам, которые соединяются с каждой частью тела человека.

Дыхание подразделяется на несколько типов, которые в свою очередь имеют ряд достоинств и недостатков:

1. Ключичное дыхание – тип дыхания, относящееся к поверхностному, так как грудная клетка не позволяет лёгким расширяться сильно, как, например, при глубоком дыхании. Его преимущество заключается в том, что организм быстро снабжается кислородом;

2. Глубокое дыхание (диафрагмальное) – его смысл заключается в доставлении воздуха в нижнюю часть лёгких при помощи мышц диафрагмы. Данная дыхательная техника обеспечивает полный приток кислорода к телу. Частота сердечных сокращений снижается вместе с кровяным давлением. Эта дыхательная техника не имеет недостатков;
3. Грудное дыхание – задействует межрёберные мышцы и грудную клетку. Такой тип дыхания обладает осознательной функцией, то есть чтобы человек чувствовал данную часть тела;
4. Полное дыхание – осуществляется при глубоком дыхании животом. Эта дыхательная техника обеспечивает телу превосходное состояние спокойствия и расслабления. Организм получает большой запас кислорода, снижая частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень кортизола в крови, который в свою очередь является усилителем симптомов тревоги.

Для практики дыхательных техник нужно выполнить ряд рекомендаций для лучшего результата: найти удобное место, сесть с выпрямленной спиной и опорой на руки, в комнате должна быть комфортная температура и не большое количество света.

Ниже приведены техники, которые помогают снизить уровень стресса и тревоги или улучшить сон.

1. Техника ассиметричного дыхания заключается в том, чтобы сделать вдох короче, а выдох удлинить. Это эффективно так как частота сердечных сокращений увеличивается при вдохе и уменьшается при выдыхании воздуха;
2. Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления при выходе. Существует множество способов для создания сопротивления воздуха, например, выдувая воздух через рот, сложив губы вместе, шипя сквозь зубы, через соломинку или даже через пенie;
3. Техника динамического дыхания, которая требует некоторого воображения. На вдохе нужно представить волну, покрывающую тело полностью, начиная с головы и до ног. Нужно посмотреть на разные части тела и при необходимости

расслабить их. При выдохе нужно представить, что волна отступает с головы до ног;

4. Симметричное дыхание требует выполнение ряда действий. Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Вдох воздуха нужно осуществить через нос в 4 порции, следя за тем, чтобы раздувался живот, а не грудная клетка. После стоит сделать несколько обычных вдохов воздуха и вернуться к вдоху в несколько порций. Подсчет вдохов помогает предотвратить появление плохих мыслей, мешающих сну;

5. Дробное дыхание схоже с симметричным, но при данной технике дыхание нужно задерживать. То есть осуществляется вдох в 4 порции, задержка воздуха до 4 секунд и выдох в 4 приёма. После следует сделать несколько обычных вдохов и выдохов воздуха.

Чтобы освоить эти дыхательные техники и выяснить, какая из них подходит вам лучше всего, необходима постоянная практика.

Некоторым людям трудно освоить дыхательные техники или они им не нравятся. Еще один здоровый способ контролировать дыхание — это физические упражнения, прогрессивные техники релаксации или йога.

### **Библиографический список:**

1. Breathe In, Breathe Out: Why Breathing Techniques Are So Effective [Электронный ресурс]: <https://verv.com/breathe-in-breathe-out-why-breathing-techniques-are-so-effective/> (дата обращения: 18.11.22).

2. Breathing Techniques: Exercises and types of breathing [Электронный ресурс]: <https://blog.cognifit.com/breathing-techniques/> (дата обращения: 18.11.22).

3. Breathing Techniques: A Guide to the Science and Methods [Электронный ресурс]: <https://groomandstyle.com/breathing-techniques-guide-science-methods/> (дата обращения: 18.11.22).