

Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения.

Дыхание.

- **Дыхание** — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

- **Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта ; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут**

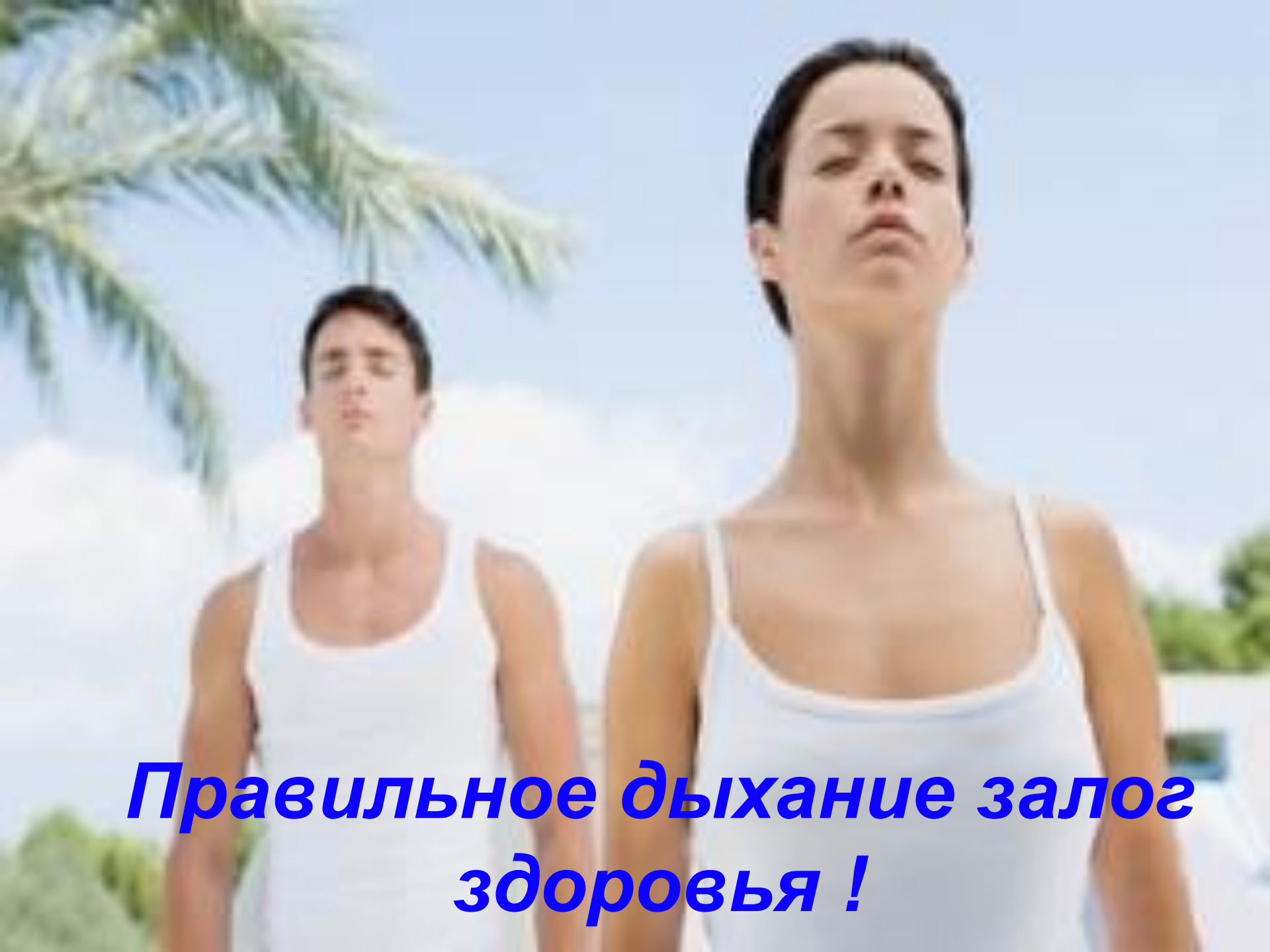


Органы дыхания.

- Носовая полость -образована из костей и хрящей и выстлана слизистой оболочкой. Основная функция- очищать вдыхаемый воздух от частиц пыли, согревать и увлажнять его, а слизь в свою очередь предотвращает проникновение микробов.
- Ротовая полость — также как носовая служит для вдыхания воздуха, в случае если дыхание через нос затруднено или вообще невозможно (например заболевание ринит).
- Глотка соединяет между полость носа и рта. Основная функция- проведение воздуха из полости носа (или рта) в гортань, продвижение пищевого комка из полости рта в пищевод.
- Гортань состоит из мышц, непарных (больших) хрящей и содержит голосовые связки. Основная функция- пропускание воздуха из глотки в трахею, при выдохе воздуха голосовые связки начинают вибрировать и образуют звуки.
- Трахея продолжение гортани, состоит из 16—20 хрящевых полу колец с слизистой оболочкой. Основная функция: не позволяет задерживаться воздуху при любых движениях шеи.
- Легкие парный орган дыхания, правое состоит из 3, а левое лёгкое из 2 долей. Легкие покрыты серозной оболочкой. Также легкие содержат: бронхи, лёгочную артерию, и выходят в 2 лёгочные вены. Основная функция- осуществление газообмена между воздухом, который находится в паренхиме лёгких, и кровью, течет по лёгочным капиллярам.
- Бронхи входят в левое и правое лёгкие. Образованы гладкими мышцами и гиалиновыми хрящевыми кольцами, которые препятствуют спадению бронхов; бронхи изнутри выстланы слизистой оболочкой. Основная функция- передача воздуха к бронхиолам.

- Бронхиолы — это конечные ветви бронхиального дерева, не содержащие хрящи и переходящие в альвеолярные ходы лёгких. Основная функция- доставка воздуха в конечный пункт альвеол, где



A man and a woman are standing outdoors in a tropical setting, wearing white tank tops. They are both looking upwards with their eyes closed, suggesting they are practicing a breathing or meditation exercise. The background features palm trees and a clear blue sky. The text "Правильное дыхание залог здоровья !" is overlaid in blue at the bottom of the image.

***Правильное дыхание залог
здоровья !***

Выполнение дыхательной

гимнастики преследует 2 основные цели:

**1. Целенаправленно
воздействовать на
дыхательную
систему,
увеличивая ее
функциональные
резервы.**

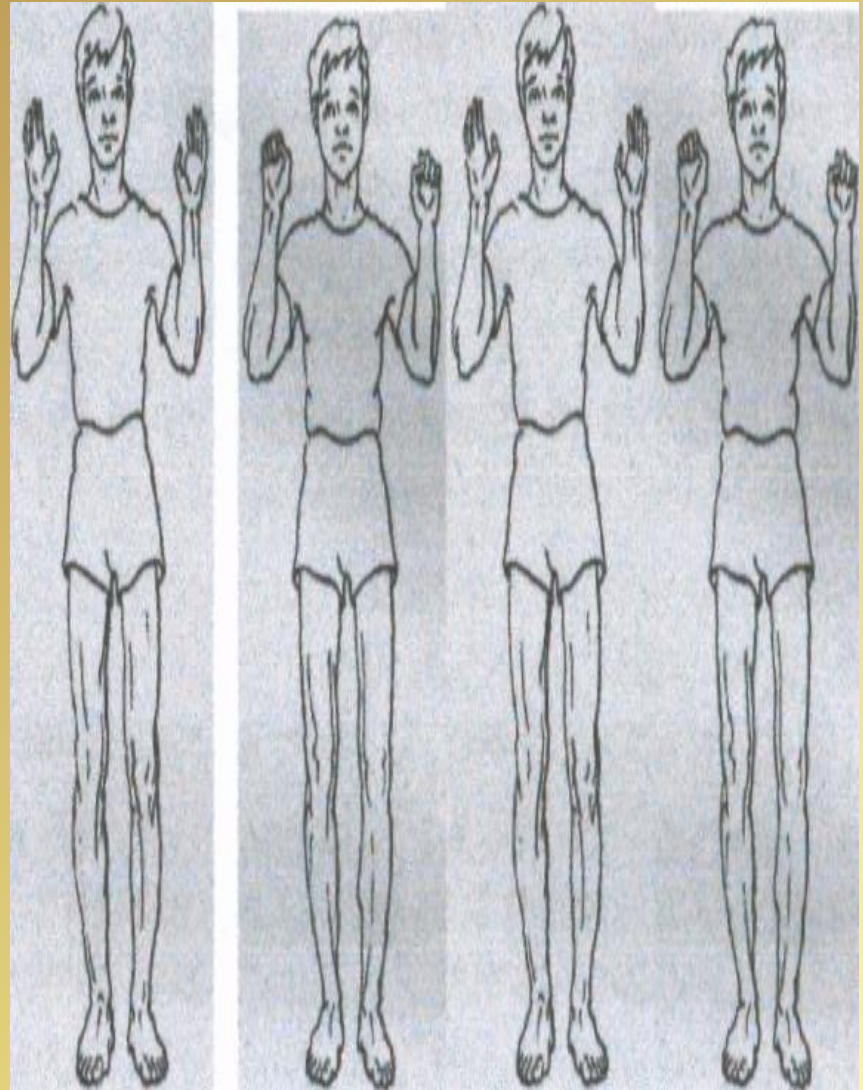
**2. И посредством
воздействия на
дыхательную
систему произвести
изменения в
функциональных
системах и
различных органах.**

Упражнения.

- **Упражнение «Ладошки»** — разминочное.

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня»). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох — очень активный, выдох — достаточно пассивный. Думать только о вдохе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.



- 1. Встать прямо ненапряженно и опустить руки вдоль туловища.**
 - 2. Выдох. Начать медленный вдох. По мере наполнения легких плечи поднимаются, затем без задержки делать выдох, опуская плечи.**
 - 3. С вдохом по мере наполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки. Затем медленно выдохнуть, выдвигая руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.**
 - 4. С вдохом наклониться вправо, растягивая левый бок. С выдохом вернуться в исходное положение. То же проделать влево. Шею, руки не сгибать, спину держать ровной.**
 - 5. Выдох. Медленно наклонить голову назад, сгибая позвоночник в грудном отделе, вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибая позвоночник в грудном отделе, посмотреть на колени. Руки свободно висят вдоль туловища.**
 - 6. Вдох. Медленно, плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, делая выдох. При возврате в исходное положение делать вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону (упражнение очень эффективно).**
 - 7. Выполнять круговые движения плечами, имитируя движения гребца на байдарке. Сначала левым плечом, затем правым и обоими одновременно. Дыхание произвольное.**
- Все упражнения дыхательной разминки можно выполнять в течение 6—10 минут. По окончании расслабиться и отдохнуть.**

Очистительное дыхание

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая его. Это упражнение является необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы уставших дыхательных органов. Упражнение очень полезно ораторам, певцам, учителям, актерам, всем людям тех профессий, при которых приходится сильно напрягать легкие.

Очистительное дыхание выполняется следующим образом. Сделать полный вдох. Удержать дыхание на несколько секунд. Сжать губы как бы для свистка, не раздувая щек, затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Остановиться на секунду, удерживая выдыхаемый воздух, затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет выдохнут весь. Очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой. Упражнение будет действовать необыкновенно освежающим разом на всякого усталого, утомленного человека. Попробуйте выполнять это упражнение и уже через небольшой промежуток времени вы заметите положительные результаты. Необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Как упоминалось выше, оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, а также выполняется самостоятельно.

Задерживание дыхания



Выполнение этого очень важного упражнения имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги утверждают, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, Приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системе и процессам кровообращения. Они убеждены, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий, и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Йоги также утверждают, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой благодаря большой силе выдыхания. Очищение легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени, для лечения болезней крови. Также они находят, что выполнение упражнения способствует уничтожению дурного запаха изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.

Выполнение упражнения. Стать прямо. Сделать полный вдох. Задержать дыхание в груди на максимально долгое время. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот. Прodelать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале занятий может задерживать дыхание только на очень короткое время, затем постоянная практика значительно усилит его способность задерживать дыхание. Если вы, приобретя опыт, захотите проверить, насколько усилилась ваша способность задерживать дыхание, то выполняйте это упражнение с часами, ежедневно отмечая свои успехи.

Возбуждение легочных клеток

- Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеток в легких. Начинаящий не должен злоупотреблять этим упражнением, вообще его необходимо выполнять с большой осторожностью. После первых опытов некоторые могут почувствовать даже легкое головокружение. В таком случае следует прекратить выполнение, походить.
- Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо, руки вдоль тела. Вдохнуть воздух медленно и постепенно. Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах. Когда легкие переполнятся воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук. Завершить очистительным дыханием.
- Это упражнение очень сильно поднимает тонус всего организма и играет большую роль во всех дыхательных упражнениях йогов. Оно необходимо для здоровья, так как многие из воздушных клеток наших легких становятся бездеятельными вследствие нашей привычки к поверхностному дыханию. В результате этого многие клетки почти атрофируются.
- Человеку, который неправильно дышал многие годы, будет, конечно, нелегко стимулировать к деятельности все долго не работавшие воздушные клетки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.





- Это далеко не все упражнения по дыхательной гимнастике , так же еще есть :
- Радостное верхнее дыхание
- Успокаивающее нижнее дыхание
- Растягивание ребер
- Расширение грудной клетки
- Дыхание на ходу
- Утреннее упражнение

И многие , многие другие упражнения .