

Дыхание - это совокупность процессов, участвующих в обеспечении организма кислородом и выделении углекислого газа.



ТИПЫ ДЫХАНИЯ

```
graph TD; A[ТИПЫ ДЫХАНИЯ] --- B[ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ (КЛЮЧИЧНОЕ)]; A --- C[СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ (РЕБЕРНОЕ ИЛИ ГРУДНОЕ)]; A --- D[НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ (БРЮШНОЕ ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ или нижнерёберное, или абдоминальное)];
```

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ (КЛЮЧИЧНОЕ)

При таком типе дыхания, поднимаются ключицы и плечи, используется только верхняя часть лёгких, следовательно в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха. Преобладает при стрессе и состоянии повышенного психоэмоционального напряжения

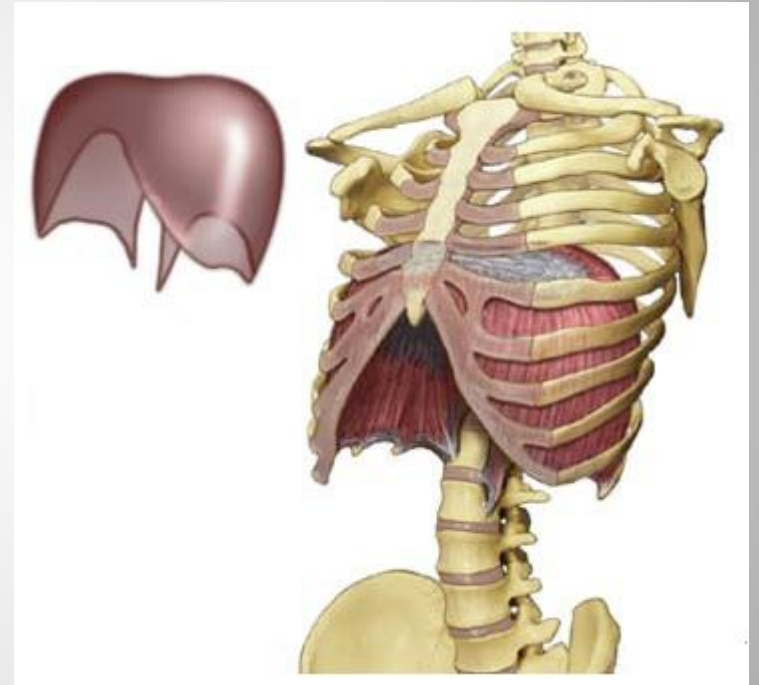
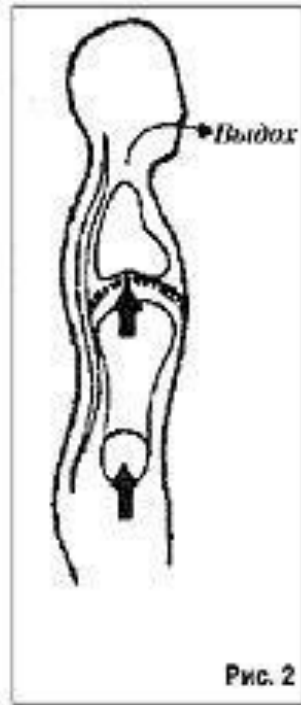
СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ (РЕБЕРНОЕ ИЛИ ГРУДНОЕ)

Основную работу на себя берёт грудная клетка, включается слишком много мышц, наступает быстрая утомляемость, не все отделы легких заполняются воздухом.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ (БРЮШНОЕ ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ или нижнерёберное, или абдоминальное)

Наиболее эффективный тип дыхания. Вдыхается больше всего воздуха, наполняются воздухом нижние отделы легких.

Диафрагма- это большая, плоская мышца, изогнутая в виде купола, которая отделяет брюшную полость от грудной.



Как определить тип дыхания?

Предлагаем обучаемому сделать глубокий вдох и на максимуме вдоха слегка задержать дыхание. Наблюдаем какая часть грудной клетки расширилась, изменился ли объем в области диафрагмы (нижних рёбер) и живота, участвует ли плечевой пояс. Отмечаем верхний, средний, нижний или смешанный тип дыхания. В процессе выдоха также отслеживаем движения грудной клетки, живота, плечевого пояса. Повторить это упражнение 2-3 раз.

Дыхание, кроме своей основной физиологической функции - осуществления газообмена (поглощения кислорода и выделения углекислоты), обеспечивает ещё такую функцию, как речевое дыхание. Под речевым дыханием понимается способность человека в процессе высказывания своевременно производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе.

Развитие речевого дыхания зависит от правильного функционирования физиологического дыхания.

РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ	ДЫХАНИЕ ВНЕ РЕЧИ
Глубокий вдох через нос и рот.	Вдох через нос.
После вдоха следует пауза, а затем выдох.	После вдоха следует выдох, а затем пауза.
Продолжительный выдох через рот. Длительность речевого выдоха может превышать обычный выдох в 3-8 раз.	Выдох через нос.

ЭФФЕКТЫ ПРИ ДИАФРАГМАЛЬНОМ ДЫХАНИИ

- УРАВНОВЕШИВАЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ;
- СНИЖАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ;
- СНИЖАЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ НАГРУЗКА И ТОНУС ПЕРЕФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ;
- УЛУЧШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ОРГАНИЗМА, ВСЕ ОРГАНЫ И ТКАНИ НАСЫЩАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ;
- УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООСНОВЖЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА;
- ПОВЫШАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ;
- ИСЧЕЗАЮТ СПАСТИЧЕСКИЕ БОЛИ.

Таким образом, диафрагмальное дыхание является самым простым и эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

ТЕХНИКА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. Руки опущены, лежат на коленях.

Вдох через нос, без напряжения, живот увеличивается в объеме (надувается).

Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, живот постепенно втягивается.

Длина выдоха в 1,5 - 2 раза длиннее вдоха, 5-7 сек.



Противопоказания для занятий

Абсолютные :

- тяжёлые нарушения психики;
- грубые нарушения интеллекта;
- врождённые пороки сердца.

Относительные:

- инфекционные заболевания;
- заболевания сердца;
- дети младше 4 –х лет