



Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 67»

Дыхательная гимнастика

**Валеева Ирина Геннадиевна,
учитель физической культуры**

Саратов 2012



Что такое дыхание?

правило, мы воспринимаем дыхание, как что-то само собой разумеющееся, то, что происходит само по себе и необходимо нам для нашей жизнедеятельности. Мы не обращаем внимания на то, как мы дышим. Это происходит естественным образом, и контролируется нашим подсознанием.



Дыхательная гимнастика

А ведь на самом деле **«качество»** нашего дыхания оказывает огромное влияние на наше здоровье.

Чаще всего мы используем грудное дыхание, когда работают только верхние и средние отделы легких.

А в периоды стрессов, напряжения, тревог и переживаний мы вообще неосознанно переходим на поверхностное дыхание.



Дыхательная гимнастика

В результате порой мы не замечаем, что наш организм недополучает необходимый ему кислород. А как следствие — ослабленный иммунитет, нездоровый цвет кожи, простудные заболевания и многое другое.

И наоборот, **полное, глубокое дыхание очень благоприятно отражается на нашем здоровье.**



Дыхательная гимнастика

Полноценное дыхание:

- хорошо обогащает кровь большим количеством кислорода
- способствует выведению шлаков и токсинов
- благотворно влияет на нервную систему
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы



Дыхательная гимнастика

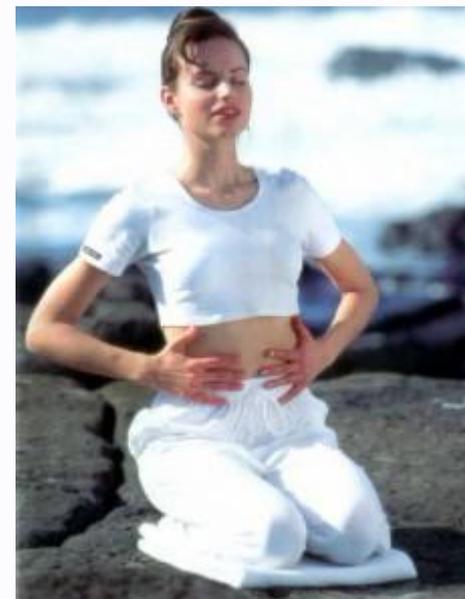
На сегодняшний день известно достаточно много техник дыхательной гимнастики как древних -- дыхательная гимнастика йогов и дыхательная гимнастика цигун, так и более современных -- дыхание по А.Н.Стрельниковой, по Э.В. Стрельцовой, по Б.С. Толкачеву.



Дыхательная гимнастика

Восточные оздоровительные практики говорят о том, что правильное дыхание наполняет организм жизненной силой и энергией.

Дыхательная гимнастика позволяет справиться с бессонницей, переутомлением, снять усталость и напряжение.



Дыхательная система цигун

В дыхательном комплексе цигун используются как статические, так и динамические упражнения, способствующие развитию физической силы и оздоровлению всего организма.



Знаете ли вы, что...

В трактатах Древнего Китая указывалось, что правильное дыхание помогает создать предпосылки для устойчивого настроения. Например: «... дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным, спокойным и тонким, как будто его нет... нужно быть радостным, тогда дыхание станет тише и тоньше, а настроение ровным и спокойным».

Дыхательная система цигун

Промежуточные дыхательные упражнения

Нижнее

Исходное положение: лежа, стоя или сидя.

Сделать вдох через нос, при этом плечи и грудь должны остаться в покое, а живот - выпячиваться вперед. Диафрагму опустить вниз, помогая наполнить нижние отделы легких воздухом.

Произвести свободный выдох нос или открытый рот, при этом живот должен втянуться.



Дыхательная система цыгун

Промежуточные дыхательные упражнения

Среднее

Исходное положение: лежа, сидя или стоя.

Сделать вдох через нос. Во время вдоха живот и плечи должны остаться неподвижными, грудная клетка - расшириться, ребра - несколько развернуться. Воздух при этом заполнит в основном средние сегменты легких.

Произвести свободный выдох через нос или открытый рот, при этом грудная клетка должна сжаться.



Дыхательная система цыгун

Промежуточные дыхательные упражнения

Верхнее

Исходное положение: лежа, сидя или стоя.

Сделать вдох через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, плечи приподнимаются, голова несколько отклоняется назад, что способствует заполнению воздухом преимущественно верхних отделов легких.

Произвести выдох в обратном порядке: голова наклоняется вперед, плечи опускаются.



Дыхательная система цигун

Промежуточные дыхательные упражнения

Объединенное

Исходное положение: лежа, сидя или стоя.

Сделать вдох через нос, при этом сначала выпячивается живот, диафрагма опускается, затем расширяется грудная клетка, поднимаются плечи и несколько отклоняется голова.

Произвести выдох через нос или открытый рот в следующем порядке: вначале втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимается грудная клетка, опускаются голова и плечи.



Древнее изображение выполнения
упражнений цигун сидя

Дыхательная система цигун

Полное дыхательное упражнение

Исходное положение: стоя или сидя.

Сделать вдох через нос, при этом сначала выпячивается живот, диафрагма опускается, затем расширяется грудная клетка, поднимаются плечи и несколько отклоняется голова.

Произвести двухфазный выдох. Первая фаза: сделать выдох через нос, при этом сначала втягивается живот, поднимается диафрагма, затем сжимается грудная клетка и опускаются плечи и голова. Во время этой фазы выдоха руки движутся вперед-вниз, затем вверх-наружу, делая полный оборот, затем опять опускаются вниз к подмышечным областям.

Вторая фаза: выполнить несколько напряженный, с усиленной работой мышц передней стенки и межреберных мышц, выдох через рот.

Данное упражнение рекомендуется выполнять людям, страдающим повышенным давлением, головокружением и частыми головными болями.

Дыхательная система цыгун

Очистительное дыхание

Исходное положение: стоя или сидя.

Сделать вдох через нос, согнуть руки в локтях, подтянуть кисти к подмышечным впадинам. При этом живот выпячивается, а грудь расширяется. Задержать дыхание и прижать язык к нёбу. Выдохнуть через рот (зубы должны быть сжаты) за счет легких сокращений мышц груди и живота. По мере выдоха медленно опустить руки вниз (ладони должны быть направлены к полу).

Данное упражнение рекомендуется выполнять после длительного сидения в неудобной позе или после пребывания в душном помещении. Людям, страдающим гипертонией, прежде чем начать освоение этого упражнения, желательно посоветоваться с лечащим врачом.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой базируется на том, что вдох осуществляется с усилием, в то время как выдох — произвольно.

Выполняя упражнения данной системы, следует обратить внимание на следующие **правила**:

- сосредотачивайтесь на вдохе, следите за его синхронностью с движениями
- вдох должен быть активным, коротким и шумным — вы как будто принохиваетесь к чему-то
- выдох должен быть пассивным и самопроизвольным

Данная система помогает при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, хронический бронхит, хронический насморк, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь.

Дыхательная гимнастика

А. Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой включает в себя следующий цикл упражнений:

- ◆ 1 — ладошки
- ◆ 2 — погончики
- ◆ 3 — насос
- ◆ 4 — кошка
- ◆ 5 — обними плечи
- ◆ 6 — большой маятник
- ◆ 7 — повороты головы
- ◆ 8 — ушки
- ◆ 9 — маятник головы
- ◆ 10 — перекаты
- ◆ 11 — шаги



Дыхательная гимнастика

Таким образом, в жизни современного человека большое значение приобретает овладение упражнениями дыхательной гимнастики в целях улучшения физического и психического здоровья.



Спасибо за внимание

