



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 цигун

## 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

