

## Полезьа дыхательных упражнений

Первое, что делает младенец после рождения – глубоко вдыхает. Легкие расправляются, и ребенок издает первый крик. Это хороший знак, свидетельствующий о том, что малыш смог пережить роды и вступает в новую жизнь. После этого он не перестает дышать до самой смерти. Дыхание – это естественный процесс. Мы глубоко вдыхаем свежий воздух, задерживаем дыхание при неприятных запахах или под водой. Тревожные моменты в фильмах или книгах заставляют нас затаить дыхание. Или мы стараемся не дышать во время первого поцелуя. Однако в обычной жизни люди не обращают внимания на то, как они дышат. Процесс идет сам собой, как придется. А ведь правильное дыхание способно привести наш организм к гармонии, избавиться от полноты, от множественных заболеваний. Это целая наука, которой нужно учиться. Существует несколько дыхательных практик. Если овладеть ими, то можно избавиться от духовных и физиологических проблем. Удивительно, что такой естественный процесс как дыхание может так сильно изменить нашу жизнь.

Без дыхания невозможно долго прожить. Еще наши предки соотносили этот процесс с душой. Да и само слово «дыхание» сходно со словом «душа». Именно дыхание связывает наше духовное состояние с физическим воплощением. Именно дыхание позволяет понять нашу психику. **Дыхательные упражнения** основаны на этой связи, они помогают достичь гармонии между телом и душой. Если научиться правильно дышать, то можно излечиться от многих заболеваний. Это и сахарный диабет, и сердечнососудистые болезни, и половая дисфункция. Естественно, что дыхательные практики способны улучшить работоспособность органов дыхания. Еще одно положительное качество упражнений – возможность похудеть. К сожалению, большая часть людей не воспринимают всерьез этот процесс, не верят в пользу дыхательных упражнений. Но результат правильного дыхания просто ошеломительный.

### Виды дыхания

Для получения кислорода и выделения углекислого газа мы используем органы дыхания – носовую полость, трахею, бронхи, легкие и т.д. Иногда одни органы выполняют функцию других, например, при насморке, когда нос заложен, мы вдыхаем воздух через рот. Хотя мы используем один и тот же комплекс органов дыхательной системы, дышим мы по-разному. Дыхание может быть:

1. Глубокое. Человек вдыхает максимальный объем воздуха, который могут вместить его легкие. Как, например, на свежем воздухе.
2. Поверхностное. Поверхностное дыхание предполагает, что в легкие поступает малый объем воздуха. В этом случае легкие вентилируются недостаточно, что может привести к нарушениям кровообращения. Поверхностное дыхание является патологией.

3. Частое. Учащенное дыхание может возникать после физических нагрузок. В нормальном состоянии частое дыхание также может быть симптомом нарушений.
4. Редкое. Редкое дыхание встречается у пловцов. Они выработали свою технику, позволяющую сократить износ внутренних органов, дать им необходимый отдых и питание.
5. Нижнее. Этот тип дыхания определяется не частотой или глубиной, а техникой. Нижнее дыхание также называют диафрагмальным или брюшным. В процессе участвует диафрагма, а не грудная клетка. Чаще всего брюшное дыхание встречается у мужчин. Мы можем заметить, что при вдохе грудь у них не поднимается. Диафрагмальное дыхание практикуют дикторы на телевидении – так они могут произносить длинные фразы, не задыхаясь.
6. Среднее. Дыхательный процесс производится с помощью межреберных мышц. Грудная клетка опускается и поднимается при каждом входе. Такой тип дыхания встречается чаще у женщин.
7. Верхнее. При верхнем дыхании работают плечи и ключицы. И грудная клетка, и диафрагма остаются неподвижными.
8. Смешанное. Смешанным дыханием называют технику, когда используются все три типа – верхний, средний и нижний. Он обеспечивает максимальную вентиляцию легких.