Автор: admin
27.08.2012 23:54 -

Правила качественной жизни. Зачем контролировать дыхание?

«Вдох – ваша жизнь, выдох – ее качество», – повторяет наш инструктор по йоге. Сначала это казалось странным: слишком обобщенно и… до гениальности просто: неужели можно влиять на качество своей жизни посредством дыхания?

Основа жизни

Многие, повторяя известное «дыхание – основа жизни», забывают смысл: жизнь зависит от того, как дышишь. Вдох – жизнь, выдох – ее качество. Когда-то именно такое открытие заставило всерьез задуматься о том, что я вдыхаю вместе с сигаретным дымом.

Но еще больше поразило то, что за «качество» я придаю своей жизни, выдыхая. Почему-то именно эта мотивация оказалась для меня серьезнее удовольствия от курения. Уже несколько месяцев не курю и не планирую начинать. Появилось стойкое желание освобождать себя от всего, что может идти вразрез с собственной экологией тела и души.

Без усталости и болезней

Дыхание человека должно быть легким и естественным – это аксиома. Но для этого дышать следует правильно. Почему? Если дышать неправильно, работает незначительная часть объема легких. То есть, дыхание поверхностное. В результате тело и мозг испытывают кислородное голодание.

В то же время глубокое и полноценное дыхание обильно снабжает организм кислородом; соответственно, вы меньше устаете.

Правильное дыхание значительно расширяет физические возможности организма. Для человека это означает работоспособность практически в любых условиях: физические нагрузки, духота в помещении, пение или выступлений перед аудиторией.

Правильное дыхание успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ, обеспечивает равновесие в деятельности желез внутренней секреции и системы

пищеварения. Считается, что если вы можете контролировать дыхание, значит, вам по силам контролировать жизнь.

Как контролировать дыхание?

Есть разные методики правильного дыхания. Трактаты на эту тему писали еще до нашей эры. Дыхание – один из фундаментальных принципов йоги.

Научиться дышать правильно можно с помощью дыхательной гимнастики. Методик много, но из собственного опыта могу выделить **основные принципы**:

1. Правильное дыхание в обычных условиях не должно сопровождаться подъемом и опусканием грудной клетки. Правильно **дышать животом**.

2. Концентрация – медленный вдох (1-2 с) – небольшая задержка – пауза (примерно 1с) – выдох чуть медленнее, чем вдох.

Если чувствуете усталость, попробуйте на несколько минут расслабиться и сконцентрироваться на дыхании. Представьте, что вместе со вдохом в ваш организм попадает энергия, во время паузы она распространяется по всему телу, а с выдохом из вас выходит все негативное – накопившаяся усталость, агрессия (если она есть)… Углубляйте дыхание, постепенно увеличивая время вдоха и выдоха. Считается, что длинное дыхание – основа долголетия.

Любопытно, что после овладения навыками «правильного» дыхания, вы уже не сможете дышать «неправильно». Это становится не только привычкой, но и потребностью.

Автор - **Наталья Камбур**
Источник