

Дыхание — одно из основных проявлений жизнедеятельности организма



Древние люди замечали: «Пока дышу — надеюсь»

Дыхательная гимнастика для поддержания Вашего биополя

Первое упражнение

Его можно выполнять в любой ситуации, и никто даже не заметит, что вы занимаетесь дыхательной гимнастикой. Смысл этого упражнения – в равном распределении времени вдоха, задержки воздуха в легких и выдоха. Первоначально рекомендуется на каждый этап отводить по 6 секунд. То есть, 6 секунд происходит вдох, 6 секунд вам нужно не дышать и 6 секунд производится выдох. Как только вы почувствуете, что это упражнение дается вам слишком легко, увеличьте время сначала на 7 секунд, а потом и больше.

Второе упражнение

Глубоко вдохните и наклоните голову вперед, не выдыхая. Чем дольше вам не потребуется воздуха, тем лучше. После этого поднимите голову ровно и выдохните.

Это – очень полезное в энергетическом плане упражнение, поскольку вы контролируете себя и подключаете резервы своего организма. А еще с его помощью можно постепенно увеличивать объем легких.

Третье упражнение

Важнее всего – не запутаться, делая это упражнение, поскольку оно подразумевает

чередование сильных и слабых выдохов и вдохов. Сначала очень глубоко вдохните и резко выдохните. Затем сделайте обыкновенный вдох, но выдох должен быть при этом активным. Затем наоборот: резко и сильно вдохните, а выдохните по инерции. Чередование повторите несколько раз. Когда вы решите закончить упражнение, глубоко, насколько можете, вдохните и задержите дыхание.

Это – одно из самых сильных упражнений дыхательной гимнастики, которое повышает энергетику.

Четвертое упражнение

В этом упражнении вы будете попеременно дышать то одной, то другой ноздрей. Оно было разработано очень давно, как отличный стимулятор энергетики человека. Сначала закройте правую ноздрю и на два счета вдохните левой. Задержите дыхание, считая про себя до восьми и одновременно закрывая левую ноздрю. Выдохните правой ноздрей и повторите упражнение сначала. Затем смените порядок и дышите правой ноздрей.

Пятое упражнение

Также энергетику можно простимулировать следующим образом. Положите руки на живот. Постепенно вдыхайте и следите, как он немного надувается. Затем сильно надавите на живот и сделайте энергичный выдох. Темп упражнения можно постепенно ускорять в зависимости от того, как вы сами будете себя чувствовать. Однако, в первую очередь, стремитесь к качеству, а не скорости.

При правильном дыхании легкие задействованы полностью, а не только их верхняя часть.



Каждое из этих упражнений можно использовать отдельно от всех, делая по двадцать повторов и по нескольку раз в день. По отдельности упражнения тоже достаточно эффективны. Они помогут вам ощутить прилив энергии и сил, даже если вы потратите на них всего пять минут в день.

Помните, что при выполнении дыхательных упражнений необходимо ориентироваться на собственный организм и самочувствие во время их проведения.



Дыхательные упражнения для хорошей осанки

Встаньте прямо, ноги вместе, руки за спиной, пальцы переплетены, ладони вверх. Теперь поверните кисти ладонями вниз.

Глубоко вдохните. Выдыхая, наклонитесь вперед, одновременно поднимая руки как можно выше. Руки в локтях не сгибайте: они должны быть прямыми до окончания упражнения. Голову наклоните вниз, все время стараясь поднять руки как можно выше.

Задержите дыхание, оставаясь в такой позе несколько секунд, затем медленно выпрямитесь, не разжимая рук. Повторите упражнение два-три раза.

Очищающее дыхание йогов

Очищающее дыхание вентилирует и прочищает легкие, возбуждает деятельность клеточек, сообщает силу всем дыхательным органам; способствуя сохранению их здорового состояния, кроме того, замечательно освежает весь организм. Вы увидите, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомлены работой.

1. Вбери́те воздух полным вдохом.
2. Удержите его в себе в течение нескольких секунд.

3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щеки). Затем выдувайте с силой немного воздуха через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с порядочной силой.

Когда Вы устали, это упражнение необыкновенно освежит Вас.

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Развивающее дыхание йогов

1. Очень медленно, но с силой вбери́те в себя воздух полным дыханием через нос, продолжая вдыхать как можно дольше.

2. Задержите дыхание на несколько секунд.

3. С силой выпустите воздух одним духом, широко открыв рот.

4. Сделайте одно очищающее дыхание, чтобы дать легким отдых.

Тембр, качество и сила голоса зависят не только от голосовых органов, помещающихся в горле, но в значительной степени и от лицевых мускулов и т.п. Многие люди, обладающие широкой грудью, имеют очень слабый звук голоса, тогда как относительно узкогрудые субъекты, обладают хорошими голосами поразительной силы. Попробуйте сделать следующий интересный эксперимент. Станьте перед зеркалом, вытяните губы и повисните, заметив при этом форму вашего рта и общее выражение вашего лица. Затем начните говорить или петь, как вы это делаете обыкновенно, и заметьте получающуюся в лице перемену. Потом опять посвистите в течение нескольких секунд и, не изменяя положения ваших губ и лица, пропойте несколько нот; посмотрите, какой получите вибрирующий, резонирующий, чистый и прекрасный тон.

Расширение груди

Грудь легко может стать впалой, если Вы постоянно сидите, согнувшись над работой. Следующее упражнение очень полезно для восстановления естественных условий и развития грудной клетки.

1. Станьте прямо.

2. Сделайте полное вдыхание.

3. Задержите воздух в легких.

4. Вытяните вперед руки и соедините сжатые кулаки один с другим, так чтобы они находились на одной линии с плечами.

5. Разведите с силой кулаки в стороны, чтобы руки были по бокам туловища, на одном уровне с плечами.

6. Снова сведите кулаки спереди (положение 4) и снова отведите их в стороны (положение 5). Повторите это несколько раз.

7. С силой выпустите воздух из легких через открытый рот.

8. Сделайте очищающее дыхание. Соблюдайте умеренность, делая это упражнение, и не переутомляйтесь.

Берегите свое здоровье!!!

*«Здоровье – это возможность возможностей.
Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как
если бы от этого зависела ваша жизнь».*

(Л.Кьюби)

ФИРО 2018

Фестиваль-конкурс "Иноватика. Образование. Мастерство"

Проект «Культура здоровья педагога»



Как сохранить здоровье педагога в условиях школы

Памятка для учителей

*Дыхательные упражнения
для здоровья*



18 декабря 2018