

Всем известно, что кислород необходим для нашего организма. Думаю, у каждого с детства в голове сидит фраза "Дышите глубже". А когда мы немного повзрослели, при любой стрессовой ситуации нам говорили "**Дыши глубже, успокойся**". Выходит глубокое дыхание помогает успокоиться?

Да. Однако это еще не все. Правильное глубокое дыхание - основа лечебной терапии в восточной медицине. Они рассматриваются как состояние здоровья, которое контролирует работу сердца, печени и нервов. Улучшает настроение и продлевает жизнь.

Заботится о мозге и сердце.

Между тем, большинство из нас дышит неправильно и использует меньше четверти объема легких и то только верхнюю часть, т.к. в основном у всех или грудное или ключичное дыхание. Причиной может быть изогнутый нос, полипы, загрязненный воздух. А также отсутствие глубокого, диафрагмального дыхания. Это снижает работоспособность организма, является причиной усталости, мышечных болей, головной боли, позвоночника, желудка. Ухудшает работу мозга, т.к. кислород ему очень необходим.

Защищает организм.

Когда у нас мало кислорода, среди прочего, в кишечнике накапливается непереваренная пища. Результатом являются нарушения кровообращения, пищеварения, мышечные изменения. Это снижает иммунитет, ускоряет старение.

А еще это препятствует похудению. Многие даже не догадываются, что многочисленные попытки похудеть терпят фиаско только из-за того, что человек неправильно дышит. И стоит только начать правильно дышать, результат не заставит себя ждать.

В связи с тем, что многие дышат только верхней частью легких, организм понимает, что в нижних частях нет необходимости, и потихоньку они начинают отмирать. В итоге, если человек хоть изредка использовал полный объем легких (при вынужденной пробежке, например), объема становится все меньше и человек все чаще чувствует одышку и нехватку воздуха.

Делайте это каждый день.

Всегда стойте по утрам с открытым окном, чистите нос и громко выдыхайте через рот. Закройте рот и медленно вдыхайте через нос. **Повторите 5-6 раз.** Когда вы почувствуете головокружение, остановите упражнение. Ежедневно увеличивайте объем упражнений и повторяйте их несколько раз в день, также во время ходьбы.

Или стоять прямо, расставив ноги. **Начните делать глубокий вдох носом,** при этом руки поднимаются снизу перед собой до уровня груди и на вдохе выпятите живот - в этот момент у вас идет дифрагмальное дыхание.

Как только руки дошли до уровня груди, **начните их разводить широко в стороны,** стягивая лопатки. В этот момент вы делаете вдох грудью. Как только почувствовали, что сделали максимальный вдох, начинайте делать медленный выдох. При этом руки вначале сводим перед грудью, а затем опускаем вниз.

Сделайте это упражнение пять раз и вы почувствуете, как расправляются ваши легкие и дышать становится легче.