**Как дыхание влияет на самочувствие.**

**9 практик дыхания**

Большое количество исследований показало, что дыхание воздействует на работу мозга, который в свою очередь контролирует весь организм в целом. Дыхательная практика оказалась самой полезной:

❖ дыхание гораздо сильнее уменьшает стресс,  улучшает самооценку и удовлетворенность жизнью

❖ дыхательные упражнения помогают быстрее засыпать и спать крепче.

***ПРАКТИКА № 1***

**Дыхание 4—7—8**

Техника максимально простая: дышать нужно так, чтобы четыре секунды уходили на вдох, семь — на задержку дыхания, восемь — на выдох. Удлинение выдоха должно способствовать активации парасимпатической нервной системы и расслаблению.

***Как дышать*:**

1. Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды. Кончик языка при этом должен упираться в небо над передними зубами.

2. Задержите дыхание на семь секунд.

3. Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился восемь секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук.

4. Повторите 4—8 раз.

***ПРАКТИКА № 2***

**Асимметричное дыхание**

Эта техника тоже основана на удлинении выдоха, но есть важное отличие: задерживать дыхание не нужно. Главное — вдыхать через нос, выдыхать через рот и делать выдох в пять раз длиннее вдоха.

***Как дышать:***

1. Вдохните через нос на два счета.

2. Выдохните на 8—10 счетов — в идеале выдох должен быть в пять раз длиннее вдоха.

3. Продолжайте дышать так несколько минут.

***ПРАКТИКА № 3***

**Коробочное дыхание 4—4—4—4**

[Эту технику  используют спецназовцы](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=UJnJ4xTkEOY&feature=emb_logo), чтобы быстро овладеть собой в стрессовой ситуации.

Представьте коробку или квадрат с равными сторонами. Каждая сторона вашего квадрата — один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды.

Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата. По словам клинического психолога Скотта Симингтона, такая визуализация помогает сконцентрироваться на дыхании и быстрее привыкнуть к нужному ритму.

***Как дышать:***

1. Сделайте вдох на четыре счета.

2. Задержите дыхание на четыре счета.

3. Сделайте выдох на четыре счета.

4. Задержите дыхание на четыре счета.

5. Начните цикл заново и дышите так 1—5 минут.

**Диафрагмальное дыхание**

Положите одну руку на грудную клетку, а другую — на живот, и обратите внимание, как вы дышите сейчас. Если грудь вздымается, а живот остается неподвижным — ваше дыхание грудное.

Дыхание, в котором участвует живот, называется *диафрагмальным*. Это не какая-то специальная техника. Диафрагма — мышца в форме купола, расположенная под  легкими — нужна людям именно для дыхания. Когда мы вдыхаем, она опускается, давая легким пространство, чтобы расшириться. Когда выдыхаем — поднимается, выталкивая воздух наружу. При этом в такт вдохам и выдохам поднимается и опадает живот.

Диафрагмальное дыхание увеличивает объем вдыхаемого воздуха и насыщение клеток кислородом. Чтобы понять, зачем это нужно, вспомните, каково находиться в душном помещении: от нехватки кислорода кружится голова, наступает сонливость и слабость. Когда мы выходим на свежий воздух, стабилизируется артериальное давление, ускоряется обмен веществ, напряжение уходит, и становится легче сосредоточиться.

Диафрагмальное дыхание дает похожий эффект. Исследования показывают, что оно также может снижать уровень стресса, тревоги и депрессии. Еще такое дыхание рекомендуют при астме и одышке, так как оно помогает насытить легкие и организм кислородом.

***Как дышать:***

1. Положите одну руку на грудь, а вторую — на живот.

2. Медленно вдыхайте через нос. Вдох должен длиться не меньше трех секунд.

3. Столь же медленно выдыхайте носом. Выдох должен длиться не меньше трех секунд.

Дышите так несколько минут. Например, можно начать с пяти минут.

***ПРАКТИКА № 5***

**Резонансное когерентное дыхание**

У этой техники два главных слагаемых.

*Первое*— равномерное дыхание, когда вдох и выдох одной длины. Специалист по телесной работе с травмами Пол Линден называет такое дыхание «бесшовным», так как оно получается максимально сглаженным: темп медленный и не меняется, остановок нет, вдох и выдох равны друг другу. Совсем не так мы дышим при стрессе: сбивчиво, быстро, задыхаясь.

*Второе* слагаемое — фиксированная длительность: по пять с половиной секунд на вдох и столько же на выдох. Если попробуете так дышать, будете делать по пять с половиной циклов дыхания за минуту. Это гораздо меньше, чем обычно: как правило, за то же время люди успевают вдохнуть и выдохнуть 10—20 раз.

Исследования показывают: резонансное когерентное дыхание сильнее, чем другие дыхательные техники, увеличивает вариабельность сердечного ритма — показатель, который отражает неравномерность сердцебиения человека. Высокая вариабельность означает, что длительность интервалов между ударами сердца разная. И это хорошо: чем выше этот показатель, тем лучше организм контролирует работу сердца, адаптируется к стрессу и регулирует настроение. Низкая вариабельность, напротив, наблюдается при депрессии, тревоге и хроническом стрессе.

***Как дышать:***

1. Медленно вдыхайте в течение пяти с половиной секунд, надувая живот и пропуская воздух в нижнюю часть легких.

2. Выдыхайте также в течение пяти с половиной секунд, сдувая живот и выталкивая воздух из легких.

3. Повторите цикл хотя бы десять раз.

***ПРАКТИКА № 6***

**Дыхание с сопротивлением**

Суть метода — в том, чтобы вдыхать как обычно, а на выдохе создавать сопротивление. Делать это можно разными способами. Йоги, например, выдыхают через нос, но при этом напрягают горло — как если бы выдыхали через рот со звуком «хаа». Если делаете выдох через рот, напряжение создают сомкнутые губы или зубы. Или можно выдыхать воздух через трубочку — тогда физика сделает все за вас.

Итог: дыхание замедлится и вы успокоитесь.

Еще сопротивление на выдохе тренирует дыхательную мускулатуру и выносливость легких и может помочь уменьшить одышку. К тому же работоспособность легких — важный фактор, предсказывающий долголетие.

***Как дышать:***

1. Вдохните как обычно.

2. Вдохните как обычно.

3. Выдыхайте так, будто вам приходится выталкивать воздух с усилием. Лучше всего — через нос, напрягая голосовые связки.

4. Дышите так три-пять минут — для начала этого хватит. Когда освоите метод, можете продлить время выполнения упражнения.

***ПРАКТИКА № 7***

**Попеременное дыхание через каждую ноздрю**

Такое дыхание практикуют йоги во время медитаций: дышат то одной, то другой ноздрей или чередуют — для баланса. Они считают, что дыхание через правую ноздрю активирует левое полушарие мозга и тонизирует, а через левую — активирует правое полушарие и успокаивает.

Небольшие исследования подтверждают, что вдохи и выдохи через разные ноздри влияют на организм по-разному. Но пока серьезного научного обоснования у гипотезы нет. Тем не менее, замедление дыхания в любом случае принесет организму пользу, так что если вам нравится именно это упражнение, не имеет смысла от него отказываться.

***Как дышать:***

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос.

2. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохните через левую ноздрю.

3. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем — обе ноздри окажутся закрыты. Здесь нужно сделать короткую паузу.

4. Откройте правую ноздрю и плавно выдохните через нее, снова сделав короткую паузу в конце выдоха.

5. Медленно вдохните через правую ноздрю.

6. Снова закройте обе ноздри и сделайте паузу.

7. Откройте левую ноздрю и плавно выдохните через нее, в конце — пауза.

8. Повторите пять-десять циклов, сохраняя внимание на вдохе и выдохе.

**Особое указание.** Если вам мешают средний и указательный пальцы, когда вы зажимаете левую ноздрю безымянным, положите их на переносицу.

***ПРАКТИКА № 8***

**Прогрессивная мышечная релаксация**

Строго говоря, это не совсем дыхательная техника: суть в том, чтобы в такт дыханию попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В основе простой принцип: после сильного напряжения следует сильное расслабление.

Прогрессивная мышечная релаксация помогает снять физическое напряжение, например мышечное после тренировок. Дело в том, что во время стресса мышцы рефлекторно напрягаются. Из-за этого могут появиться боль и онемение в области шеи и плеч — это самая уязвимая зона, которую мы напрягаем в первую очередь. Кроме того, это мышечное напряжение может усугубить стресс.

Придумал технику американский врач, физиолог и психиатр Эдмунд Якобсон еще в 1929 году. Есть несколько исследований, подтвердивших, что она снижает тревогу и эффективно борется с бессонницей.

***Как дышать:***

1. Расположитесь удобно и медленно вдохните.

2. Задержите дыхание на пять-семь секунд — и в это время напрягайте какую-либо мышцу тела.

3. Также медленно выдыхайте — одновременно расслабляйте мышцу.

4. Повторите пункты 2—4 с остальными мышцами тела.

**Особое указание.** Удобнее всего выполнять технику сидя или лежа. Начать можно с пальцев ног и постепенно подниматься выше, дойдя в конце концов до шеи. Можно также задействовать лицо — мышцы вокруг глаз, губы, брови. Когда вы ощутили расслабление, его можно продлить: сделать еще несколько обычных циклов дыхания, сосредотачиваясь на этом ощущении. Затем переходить к следующей мышце.

***ПРАКТИКА № 9***

**Дыхание с аромамаслом**

Запахи — огромный простор для экспериментов с дыхательными практиками: они могут и взбодрить, и успокоить. Так, небольшие исследования показывают, что аромат лаванды способствует расслаблению, а розмарина — благотворно влияет на концентрацию, память и продуктивность.

Правда, этот эффект связан не столько с характеристиками конкретного запаха, сколько с нашими ожиданиями и памятью. Если человек считает, что аромат расслабляет — так он на него и подействует. А если аромат ассоциируется с приятными воспоминаниями, например яблочным пирогом любимой бабушки, — то настроение улучшится.

***Как дышать:***

Выберите аромамасло или ароматическую свечу с запахом, который ассоциируется с расслаблением, и соедините аромат с любой дыхательной техникой из перечисленных выше. Например, с резонансным когерентным дыханием. Дышите медленно, ровно и спокойно через нос и обязательно обращайте внимание на запах.

**Дышите и будьте здоровы!**