

Дыхание



Вступление

Когда нам тревожно, мы расстроены или испытываем дискомфорт, в первую очередь, это сказывается на нашем дыхании. Дыхание сбивается, становится учащенным и поверхностным. Эта реакция обусловлена высвобождением ряда определенных химических соединений в организме, которые готовят человека к тому, чтобы справляться с опасностью. Соответственно, подобные изменения в дыхании моментально посылают мозгу сигнал о том, что что-то пошло не так. Если вы заметили, что у вас сбилось дыхание, но при этом вы понимаете, что в данный конкретный момент вам непосредственно ничего не угрожает, можно попытаться целенаправленным усилием воли отрегулировать частоту и глубину дыхания, чтобы таким образом дать своего мозгу и телу понять, что вы находитесь в безопасности, и успокоить свой организм. Этот процесс называется регуляцией.

Существует особая разновидность глубокого медленного дыхания, которая называется диафрагмальное дыхание или «дыхание животом». Подобное название связано с тем, что при диафрагмальном дыхании активно задействованы мышцы, расположенные между грудной клеткой и брюшной полостью, которые расправляют и сжимают легкие. Посредством диафрагмального дыхания вы посылаете своему мозгу сигнал о том, что с вами все в порядке, и организму можно успокоиться.

Дыхательные упражнения – это очень простой, но в то же время эффективный способ улучшить свою физическое и психологическое здоровье.



Пошаговая инструкция

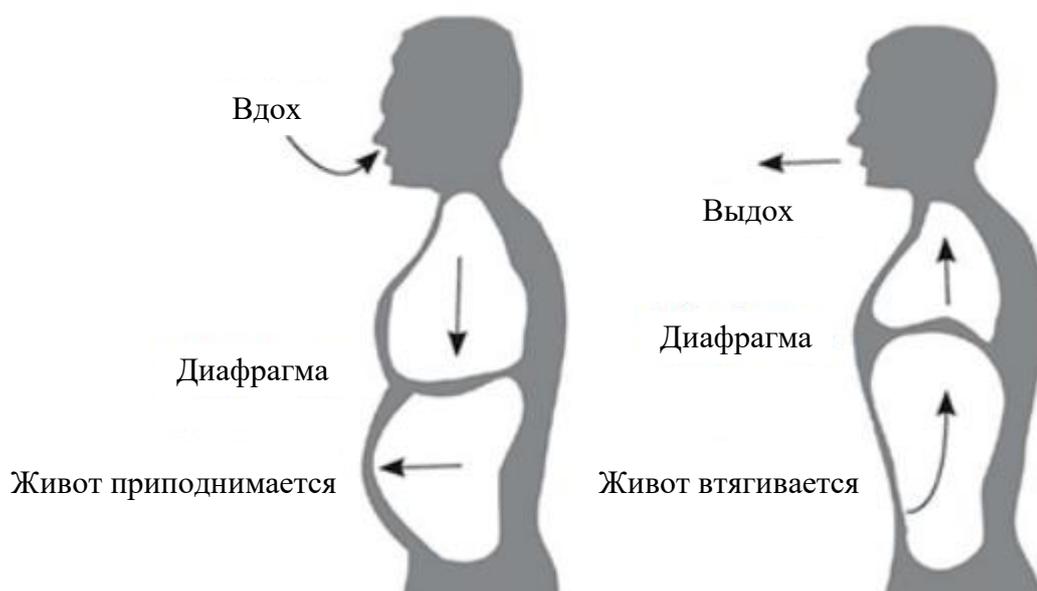
<p>Шаг 1. Займите комфортное положение в пространстве так, чтобы можно было свободно расправить грудь, и на грудную клетку ничего не давило.</p>	<p>Упражнение можно делать стоя: ноги на ширине плеч, плечи отведены назад, руки расслаблены и вытянуты по бокам. Если вы предпочитаете упражняться сидя, сядьте так, чтобы стопы упирались в пол, а спину можно было откинуть на спинку кресла. Кроме того, при желании упражнение можно делать и лежа. Для этого нужно лечь на твердой поверхности навзничь и согнуть ноги в коленях. Стопы при этом должны ровно стоять на полу. Для начала прислушайтесь к своему телу, особенно к тем участкам, где вы испытываете сильное напряжение. Сосредоточьтесь на ощущении того, как ваша спина и/или стопы касаются пола.</p>
<p>Шаг 2. Без нажима поместите одну руку на живот, а другую руку – на грудную клетку</p>	<p>А теперь давайте сконцентрируемся на дыхании. Обратите внимание на частоту дыхания. Последите за своими руками. Чувствуете, как рука, которая лежит на грудной клетке, приподнимается с каждым вдохом? Чувствуете, как движется вверх-вниз рука, которую вы положили на живот? Как правило, если рука на груди приподнимается сильнее, чем рука, которая лежит на животе, это верный признак того, что вы дышите слишком быстро.</p>
<p>Шаг 3. Попробуйте дышать не грудью, а животом</p>	<p>Сделайте максимально медленный и плавный вдох. Вдохните через нос. Почувствуйте, как легкие наполняются воздухом, мышцы живота сокращаются, живот приподнимается, и рука, которая лежит на животе, плавно движется вверх вместе с ним. Для наглядности см. иллюстрацию ниже. Представьте, что ваш живот – это воздушный шарик, который</p>

наполняется воздухом при каждом вдохе. Наберите полные легкие воздуха, а потом медленно и размеренно выдохните, чувствуя, как живот опускается и втягивается. Выдыхать можно как через нос, так и через рот. Сделайте небольшую паузу, потом снова вдохните, чувствуя, как живот приподнимается, а легкие наполняются воздухом. Возможно, на этот раз у вас получится немного растянуть вдох и набрать в легкие еще больше воздуха. Если вы никогда раньше не пробовали диафрагмальное дыхание, поначалу это упражнение может показаться немного странным и некомфортным. Отчасти это может быть связано с тем, что ваши мышцы впервые осваивают новое незнакомое движение, а отчасти с тем, что ваше тело еще не привыкло дышать медленно и расслабленно. Подобное ощущение дискомфорта достаточно быстро проходит, и с каждым новым вдохом «дыхание животом» будет даваться вам проще и казаться все более и более естественным. Обратите внимание, что при правильном диафрагмальном дыхании рука, которая лежит на животе, должна приподниматься сильнее чем рука, которая лежит на груди. Дыхание должно замедлиться и стать более глубоким.

Шаг 4. Продолжайте дышать животом, сделайте еще как минимум пять глубоких вдохов

Прислушайтесь к своим ощущениям. Обратите внимание на то, как изменилось ваше самочувствие после сеанса диафрагмального дыхания.

Возьмите себе в привычку практиковать диафрагмальное дыхание каждый день. Делайте по три подхода в день, как минимум по 5 глубоким вдохов на каждый подход.



Советы

Вот несколько простых советов, которые помогут быстрее освоить технику диафрагмального дыхания:

- ✓ **Считайте по себя во время вдоха и выдоха.** Во время вдоха мысленно посчитайте до четырех. Потом снова посчитайте до четырех во время выдоха. Во время задержки дыхания посчитайте до двух.
- ✓ **Во время дыхания представляйте себе треугольник.** Представьте себе треугольник. Во время вдоха мысленно нарисуйте одну сторону, проведя линию вверх. Во время выдоха

мысленно проведите вторую линию вниз. Во время паузы мысленно соедините их и проведите основание треугольника.

- ✓ Представьте, что вы вдыхаете **холодный белый свет**, а выдыхаете горячую темную тяжесть.

Дыхание и боли: В предчувствии боли человек инстинктивно задерживает дыхание, что лишь усугубляет болезненные ощущения за счет дополнительного напряжения вниз. Упражнения на дыхание помогают отвлечься от болезненных ощущений, расслабить мышцы в болезненной области и, таким образом, несколько облегчить чувство боли. Можно даже представить, что вы вдыхаете тепло и заботу, согревая болезненную область, и выдыхаете вместе с воздухом боль и напряжение.



Литература и дополнительные материалы

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf