

Дихання



Вступ

Коли нам тривожно, ми засмучені або відчуваємо дискомфорт, насамперед, це позначається на нашому диханні. Дихання збивається, стає прискореним і поверхневим. Ця реакція зумовлена вивільненням низки певних хімічних речовин в організмі, які готують людину до того подолання небезпеки. Відповідно, подібні зміни в диханні моментально посилають мозку сигнал: "щось пішло не так". Якщо ви помітили, що у вас збілося дихання, але водночас ви розумієте, що в цей конкретний момент вам безпосередньо нічого не загрожує, можна спробувати цілеспрямованим зусиллям волі відрегулювати частоту й глибину дихання, щоб у такий спосіб дати своєму мозку й тілу зрозуміти, що ви перебуваєте в безпеці, і заспокоїти свій організм. Цей процес називається регуляцією.

Існує особливий різновид глибокого повільного дихання, який називається діафрагмальне дихання або "дихання животом". Подібна назва пов'язана з тим, що під час діафрагмального дихання активно задіяні м'язи, розташовані між грудною кліткою і черевною порожниною, які розправляють і стискають легені. За допомогою діафрагмального дихання ви посилаєте своєму мозку сигнал про те, що з вами все гаразд, і організму можна заспокоїтися.

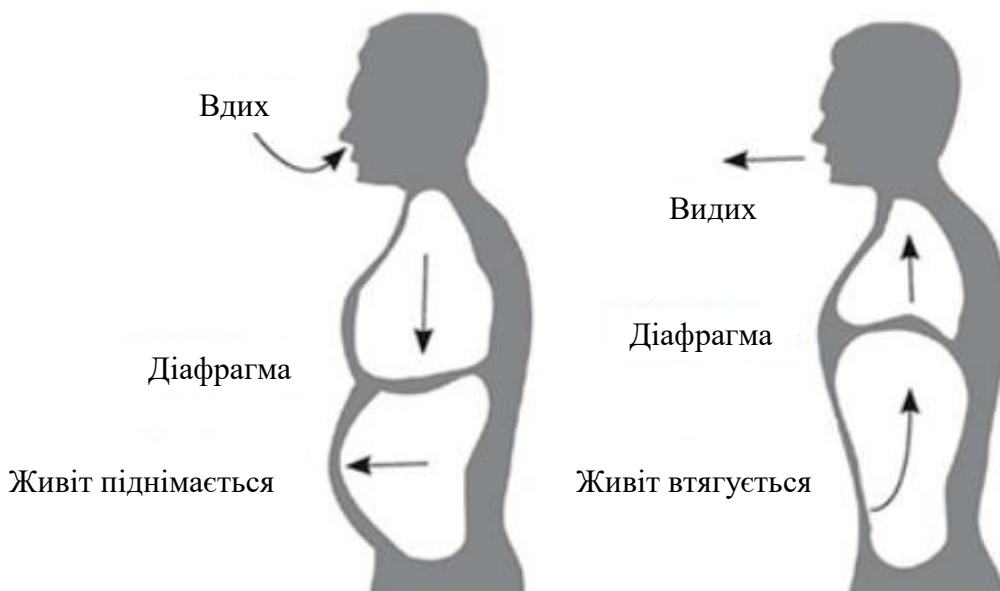
Дихальні вправи - це дуже простий, але водночас ефективний спосіб покращити своє фізичне та психологічне здоров'я.



Покрокова інструкція

<p>Крок 1. Займіть комфортне положення так, щоб можна було вільно розправити груди, і на грудну клітку нічого не тиснуло.</p>	<p>Вправу можна робити стоячи: ноги на ширині плечей, плечі відведені назад, руки розслаблені й витягнуті вздовж тіла. Якщо ви віддаєте перевагу вправам у положенні сидячи, сядьте так, щоб стопи опиралися на підлогу, а спину можна було відкинути на спинку крісла. Крім того, за бажанням вправу можна робити і лежачи. Для цього потрібно лягти на тверду поверхню горілиць і зігнути ноги в колінах. Стопи при цьому мають рівно стояти на підлозі. Для початку прислухайтеся до свого тіла, особливо до тих частин, де ви відчуваєте сильне напруження. Зосередьтеся на відчутті того, як ваша спина та/або стопи торкаються підлоги.</p>
<p>Крок 2. Без натиску покладіть одну руку на живіт, а іншу руку - на грудну клітку</p>	<p>А тепер давайте сконцентруємося на диханні. Зверніть увагу на частоту дихання. Слідкуйте за своїми руками. Відчуваєте, як рука, що лежить на грудній клітці, піднімається з кожним вдихом? Відчуваєте, як рухається вгору-вниз рука, яку ви поклали на живіт? Зазвичай, якщо рука на грудях підводиться сильніше, ніж рука, що лежить на животі, це вірна ознака того, що ви дихаєте надто швидко.</p>
<p>Крок 3. Спробуйте дихати не грудьми, а животом</p>	<p>Зробіть максимально повільний і плавний вдих. Вдихніть через ніс. Відчуйте, як легені наповнюються повітрям, м'язи живота скорочуються, живіт підіймається, і рука, яка лежить на животі, плавно рухається вгору разом із ним. Для наочності див. ілюстрацію нижче. Уявіть, що ваш живіт - це повітряна кулька, яка наповнюється повітрям під час кожного вдиху. Наберіть повні легені повітря, а потім повільно й розмірено видихніть, відчуваючи, як живіт опадає і втягується. Видихати можна як через ніс, так і через рот. Зробіть невелику паузу, потім знову вдихніть, відчуваючи, як живіт піднімається, а легені наповнюються повітрям.</p>

	Можливо, цього разу у вас вийде трохи подовжити вдих і набрати в легені ще більше повітря. Якщо ви ніколи раніше не пробували діафрагмальне дихання, спочатку ця вправа може здатися трохи дивною і некомфортною. Частково це може бути зумовлено тим, що ваші м'язи вперше освоюють новий незнайомий рух, а частково тим, що ваше тіло ще не звикло дихати повільно і розслаблено. Подібне відчуття дискомфорту досить швидко минає, і з кожним новим вдихом "дихання животом" даватиметься вам простіше та здаватиметься все більш і більш природним. Зверніть увагу, що при правильному діафрагмальному диханні рука, яка лежить на животі, має підніматися сильніше, ніж рука, яка лежить на грудях. Дихання має сповільнитися і стати глибоким.
Крок 4. Продовжуйте дихати животом, зробіть ще як мінімум п'ять глибоких вдихів	Крок 4. Продовжуйте дихати животом, зробіть ще як мінімум п'ять глибоких вдихів
Візьміть собі за звичку практикувати діафрагмальне дихання кожен день. Робіть по три підходи на день, як мінімум по 5 глибоких вдихів на кожен підхід.	



Поради

Ось кілька простих порад, які допоможуть швидше освоїти техніку діафрагмального дихання:

- ✓ **Рахуйте про себе під час вдиху та видиху.** Під час вдиху подумки порахуйте до чотирьох. Потім знову порахуйте до чотирьох під час видиху. Під час затримки дихання порахуйте до двох.
- ✓ **Під час дихання уявляйте собі трикутник.** Уявіть собі трикутник. Під час вдиху подумки намалюйте один бік, провівши лінію вгору. Під час видиху подумки проведіть другу лінію вниз. Під час паузи подумки з'єднайте їх і проведіть основу трикутника.
- ✓ Уявіть, що ви вдихаєте **холодне біле сяйво**, а видихаєте гарячу темну важкість.

Дихання і біль: У передчутті болю людина інстинктивно затримує дихання, що лише поглиблює хворобливі відчуття завдяки додатковому напруженню вниз. Вправи на дихання допомагають відволіктися від хворобливих відчуттів, розслабити м'язи в болючій частині і, таким чином, дещо полегшити відчуття болю. Можна навіть уявити, що ви вдихаєте тепло й турботу, зігріваючи болісну зону, і видихаєте разом із повітрям біль і напругу.



Література та додаткові
матеріали

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