

Развитие дыхания

Знаем ли мы свой организм? Умеем ли пользоваться им во благо себе? К сожалению, не все и не всегда. Нарушение работы одного органа приводит к неправильной работе другого.

Нос – своеобразный защитный фильтр, который в значительной степени препятствует попаданию в лёгкие бактерий и вирусов. Отсутствие правильного дыхания может повлечь за собой целый ряд осложнений: частые ангины, грипп, ОРВИ, глухой и гнусавый голос, отсутствие чёткой дикции и т.д.

Для нормализации носового дыхания можно заняться гимнастикой с элементами массажа. Однако проводить такие занятия следует после консультации врача-отоларинголога.

Во избежание головокружения продолжительность дыхательных упражнений ограничивается 3-5 минутами с соблюдением чередования упражнений.

Овладение навыками правильного дыхания следует начинать с формирования навыков носового дыхания.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох, на выдохе постукивать по ноздрям. Повторить пять раз.



2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить пять раз.

3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох. Выдох носом свободный. Повторить пять раз.

4. Сделать «курносый нос». Подвигать кончик носа указательным пальцем из стороны в сторону и одновременно сделать вдох. Выдох носом свободный. Повторить пять раз.



5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем, вдохнуть через правую и наоборот. Выдох носом свободный. Повторить пять раз.



Далее учимся смешанному дыханию.

1. «Рубим дрова». Стоя, руки над головой сложены в замок – глубокий вдох. На выдохе наклон вперед со звуком «У-Х-Х-Х» (имитируем удар топором). Повторить три раза.



2. «Трубач». Исходное положение стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх – глубокий вдох через нос. На медленном выдохе через рот произносить: «П-Ф-Ф-Ф». Повторить три раза.



3. «Свисток». Исходное положение сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать глубокий вдох через нос, выдыхать в воду через трубочку со звуком: «У-у-у-у». Повторить три раза.