

**КУРАШОВ ЕВГЕНИЙ**

**5 ПРОСТЫХ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

**ПРОТИВ СТРЕССА И  
НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**



# Введение

**Здравствуйте, уважаемый читатель!**



На связи Евгений Курашов, автор блога various-life о здоровой и активной жизни!



Благодарю Вас за то, что Вы скачали эту брошюру и проявили интерес к дыхательным техникам.



В этой брошюре я описал 5 наиболее простых и эффективных, на мой взгляд, дыхательных упражнений, которые помогут Вам успокоить нервную систему, избавиться от стресса, расслабиться и почувствовать умиротворение.







Как правило, мы не задумываемся о том, что мы дышим, этот процесс происходит бессознательно. С каждым годом человечество живёт во всё большем напряжении, сотни мыслей постоянно крутятся у нас в голове, вызывая беспокойство и чувство усталости.



Во время дыхательных практик мышление замедляется и в эти моменты мы можем по-настоящему отдохнуть. Выполняя дыхательные упражнения, старайтесь концентрироваться на своих вдохах и выдохах, осознавайте процесс дыхания, так вы избавитесь от мыслей о прошлом и тревогах о будущем. Ваши мысли вернуться в настоящее время, вы будете думать лишь о своём дыхании, которое происходит здесь и сейчас.



Упражнения, представленные ниже, Вы можете выполнять в комплексе, или же Вы можете выбрать наиболее понравившиеся Вам. Главное, чтобы они были комфортны для Вас и приносили ощущение спокойствия.





# 1

## Упражнение "Ровное дыхание"



Вдохи и выдохи нужно делать через нос, это добавит легкое сопротивление воздуху.



Во время выполнения упражнений, старайтесь концентрироваться на своём дыхании, а не на посторонних мыслях. Поначалу это сделать не так просто, постоянно мысли так и роятся в голове, но со временем вы научитесь концентрироваться на своём дыхании.



Сделайте спокойный вдох, досчитав в уме до 4 (это получится примерно 3 секунды), затем спокойно выдохните, также досчитав до 4. Вы можете немного изменить продолжительность вдохов-выдохов, главное, что бы вам было комфортно и что бы было сохранены пропорции (равенство) вдохов-выдохов.



Во время этого упражнения вы концентрируетесь на дыхании и успокаиваете нервную систему. Это упражнение работает примерно так же, как подсчет овец перед сном, вы отвлекаетесь и забываете о своих тревожных мыслях. Повторите этот цикл для начала 3 раза, затем вы можете увеличивать количество циклов по мере роста вашей тренированности.





## 2

## Упражнение "Успокаивающее дыхание"



Для выполнения этого упражнения Вам необходимо расслабиться, занять удобное положение, стоя или сидя. Это упражнение было разработано доктором медицины Эндрю Вейлом (Andrew Weil) из гарвардского университета. Он считается большим специалистом по борьбе со стрессом с помощью дыхательных техник.



Сделайте спокойный, уверенный вдох через нос, спокойно досчитав в уме до 4, затем задержите дыхание, досчитайте до 7, теперь с шумом выдохните через рот, считая в уме до 8. Повторите этот цикл 3 раза.

Так же как и в предыдущем упражнении, не важно, сколько времени вы тратите на каждую фазу, главное сохранить пропорции цикла вдох-задержка-выдох: 4-7-8. Если по началу вам тяжело выполнять это упражнение медленно, можете ускорить темп до комфортного для Вас.



Это простое упражнение действует как естественное успокоительное.





# 3

## Упражнение "Энергетический баланс"



Это упражнение позаимствовано из йоги, где дыханию придаётся довольно большое значение. Там оно называется «Надишодхана».



В этом упражнении вдохи и выдохи делаются через нос.



Для начала займите удобное положение, расслабьтесь, спину старайтесь держать прямой.



Упражнение начинается с полного глубокого выдоха. После того как полностью выдохнули-заткните левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и сделайте спокойный, ровный вдох через правую ноздрю, после того как вдохнули заткните теперь правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделайте спокойный выдох через левую. Теперь сделайте наоборот, сделайте вдох через левую, а выдох через правую. Чередуйте ноздри и повторите это упражнение 7-10 раз, это около одной минуты.







Для начала, можете не обращать внимания на продолжительность вдохов и выдохов, дышите спокойно и расслабленно.



Для того, что бы лучше сконцентрироваться на своём дыхании, вы можете закрыть глаза.



Далее вы можете увеличить продолжительность до трех минут, если вы делаете это упражнение в комплексе с остальными. Если же вы будете его делать как отдельное упражнение, можете увеличить его продолжительность до 10 минут и более. По мере того как у вас начнёт получаться хорошо концентрироваться на дыхании, и вы почувствуете расслабление от этого упражнения, Вы можете обращать внимание на длительность вдохов и выдохов, постепенно стремясь к тому, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха.



Это упражнение приводит энергию правого и левого полушария мозга в равновесие и очищает энергетические каналы. Также оно помогает снять стресс и успокоить головные боли связанные со стрессовым состоянием.





# 4

## Упражнение "Подсчет дыхания"



На первый взгляд это очень простое упражнение, но при этом оно отлично подходит для расслабления и успокоения своих мыслей. Это упражнение пользуется популярностью у дзен-будистов.



Сядьте в удобное положение с прямой спиной и головой чуть наклоненной вперед. Закройте глаза и сделайте несколько (3-4) глубоких вдохов и выдохов. Затем дайте вашему дыханию стать естественным, не пытайтесь повлиять на него.



Теперь сделайте вдох и при выдохе сосчитайте про себя «один», затем опять вдох, и при следующем выдохе сосчитайте «два», при следующем выдохе сосчитайте «три», и так далее считайте до пяти.



Считайте только когда выдыхаете и старайтесь считать именно до пяти. Вы будете удивлены, когда обнаружите, что ваше внимание, где то блуждало, и вы уже досчитали до 8 или даже больше!



Старайтесь проделать это упражнение в течение хотя бы пяти минут.





# 5

## Упражнение "Брюшное дыхание"



Это упражнение необходимо выполнять в положении лёжа. Лягте на спину, на ровную поверхность, вам нужно занять максимально комфортное положение. Расставьте ноги и руки слегка в сторону, так, чтобы они не испытывали напряжения. Обратите внимание, нет ли у вас напряжения в пояснице. Для удобства можете подложить валик под колени. В таком положении поясница наверняка будет расслабленной и не будет вас отвлекать!



Закройте глаза и сконцентрируйте своё внимание на животе. Делайте свои естественные вдохи и выдохи, осознайте своё дыхание. Теперь сделайте амплитуду движения живота чуть больше и дышите только животом, производите вдохи с помощью диафрагмы. Ваша грудь должна оставаться неподвижной.



Думайте о своём дыхании и когда посторонние мысли посетят вашу голову, снова обратите внимание на свой живот и сконцентрируйтесь на его движениях.







Когда у вас начнёт хорошо получаться осознавать своё дыхание, начинайте считать, считайте только вдохи. В этом данное упражнение похоже на упражнение № 4 «подсчёт дыхания».



Так продолжайте вести счёт до семи, затем считайте обратно до единицы. Если вы заметили что насчитали уже больше, прервитесь и начните снова с цифры 1.



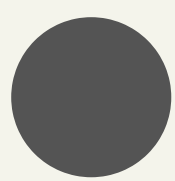
Это простое упражнение позволяет без лишнего напряжения в теле, абстрагироваться от отвлекающих мыслей и сконцентрироваться на своем дыхании. Это даёт чувство спокойствия и равновесия.



Диафрагмальное или брюшное дыхание помимо расслабляющего эффекта улучшает кровообращение внутренних органов, облегчает работу сердца и тренирует дыхательные мышцы: диафрагму, поперечные мышцы живота, прямые и косые мышцы живота.







Выполняйте эти упражнения регулярно и осознанно, так как от регулярности и качества их выполнения зависит эффективность и глубина эффекта от дыхательных практик.



Также, вы можете прибегать к ним во время стрессовых ситуаций и постепенно научитесь управлять своим эмоциональным состоянием.



Надеюсь, приведенный мною комплекс упражнений будет полезен и поможет вам улучшить своё самочувствие, успокоить нервную систему и увидеть красоту окружающего мира!

***Благодарю за внимание, дорогой читатель!***

***До новых встреч на моем блоге [Various-life.ru](https://various-life.ru)***



***Также будет интересно заглянуть сюда:***



***С уважением, Евгений Курашов.***