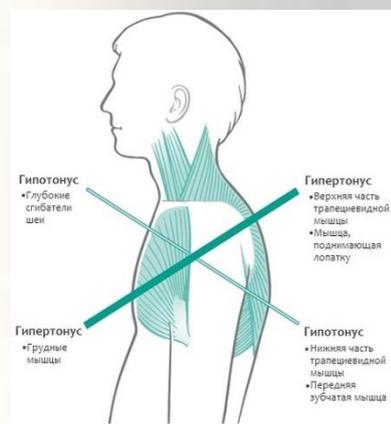
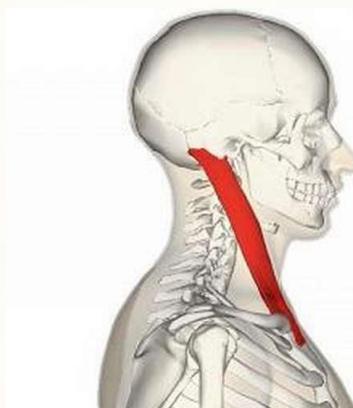
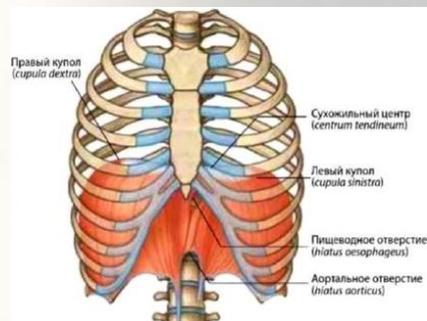


## Что происходит при неправильном дыхании и пошаговая инструкция как улучшить дыхание!

**I часть.** Любая боль, отёки, онемение, ухудшение осанки, ожирение, снижение выносливости, стрессы могут быть связаны с неправильным дыханием. У многих также остались последствия после заболевания ковидом.

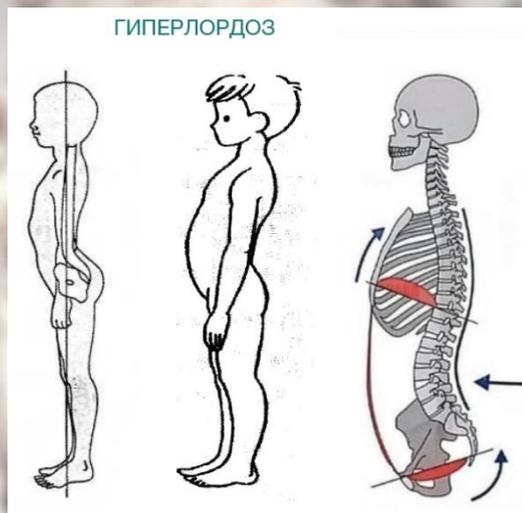
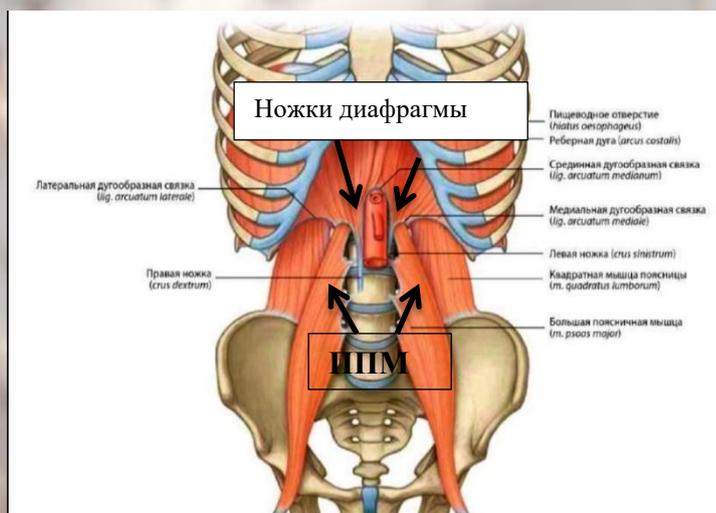
При этом часто диафрагма спазмирована, грудная клетка малоподвижна. Во время вдоха плечи тянутся к ушам, чрезмерное дыхание вверх грудной клетки происходит. Из-за этого вспомогательные дыхательные мышцы перерабатывают, укорачиваются.

Это малая грудная, тянет лопатку вперёд, заворачивает плечи внутрь. Верхняя трапеция тянет лопатки вверх, приводит к головным болям, болям в шее.



ГКС, лестничные – голова вперёд выдвигается, ухудшение кровоснабжения мозга, отёки, сутулость, онемение рук.

Ножки диафрагмы крепятся к поясничным позвонкам, там же начинается подвздошно-поясничная мышца, и спазм диафрагмы вызывает её сокращение, что приводит к гиперлордозу, появлению живота, болям в пояснице.



Часть грудного протока лимфатической системы контактирует с правой ножкой диафрагмы, в брюшной полости грудной проток проходит через диафрагму. А значит диафрагма, дыхание влияют на лимфатическую систему, являясь насосом для неё, на отёчность.

Через диафрагму проходит пищевод, нижняя полая вена.

При неправильном дыхании кислород плохо усваивается тканями, в частности в головном мозге, что ухудшает его работу. Учащённое дыхание активизирует работу симпатической нервной системы, которая активно в стрессе и часто мы застреваем в хроническом стрессе. Через дыхание, определённые схемы также можно влиять на уровень стресса, активировать парасимпатическую нервную систему, а она отвечает за восстановление, расслабление, успокоение.

Дыхание – это главное для нас, если с ним проблемы, то всё остальное для мозга не так важно, он в первую очередь заботится о выживании. А не о похудении, жиросжигании, наборе мышечной массы...

Если есть какая-то проблема в теле, то в первую очередь смотрим дыхание.

## **II часть.            *Вот такой алгоритм работы можно предложить:***

1. Тестирование. Существует несколько тестов, которые показывают, насколько правильно мы дышим, как усваивается кислород тканями.
2. Расслабление грудобрюшной диафрагмы. Нужно вернуть нормальную подвижность ей.
3. Прорабатываем грудинную фасцию. Мы увеличим объём вдоха.
4. Расслабляем перенапряжённые вспомогательные дыхательные мышцы. Из-за спазма диафрагма многие мышцы перенапрягаются, выполняя излишнюю работу.
5. Улучшаем подвижность рёбер, грудной клетки. Ведь во время дыхания эта зона должна двигаться.
6. Возвращаем дыхание в те зоны, где его недостаточно.
7. Упражнения на дыхание совмещённые с паттерном шага.
8. Интеграция дыхания в фитнес тренировку.



В качестве примера предлагаю выполнить несколько упражнений из этого видео <https://youtu.be/2cLTzOXtEFs>. Здесь есть несколько шагов по работе с дыханием.

На наставничестве на тему «Стресс, усталость» мы также работаем с дыханием.

### III часть.

### ***Биохимия дыхания***

1. Для того, чтобы кислород усваивался тканями, клетками необходим углекислый газ. Благодаря ему просвет сосудов расширяется и кислород лучше усваивается. Этому способствует удлинённый выдох.
2. Также углекислый газ оказывает седативное (успокаивающее) действие на нервную систему.
3. Жирокисление. И здесь необходим кислород. Для того, чтобы получить энергию из углеводов, жиров нужен кислород.

#### *Предлагаю выполнить дыхание по нескольким схемам:*

- Для расслабления, снижения стресс: Вдох 4 секунды, пауза 4 сек, выдох 6 сек, пауза 2-4 сек. Это один цикл и далее повторяем на протяжении 5 минут.
- Есть другая вариация: вдох 2-4 сек, выдох 4-8 сек, пауза небольшая. Тоже около 5 минут
- И вот такая схема, подходит для расслабления, снижения давления: вдох 2 сек, пауза 2 сек, выдох 6 сек. Также 5 минут 2 раза в день.

Также хочу сказать, что наша биохимия и биомеханика взаимосвязаны, важно работать с тем и другим.

### IV часть.

### ***Как нужно дышать: носом или ртом?***

- Для человека физиологично дышать носом.
- В тренировках интенсивность дыхания должна быть такой, при которой вы продолжаете дышать носом. Здесь есть нюансы, например при тренировке глубоких мышц живота, тазового дна можно делать выдох через рот с усилием небольшим. Рот – это круговая мышца, как и сфинктеры тела; при активации этой мышцы лучше активируются и другие круговые мышцы, сфинктера.
- В паузах носа есть клетки, которые вырабатывают закись азота. Она важна во вдыхаемом воздухе и является регулятором кровяного давления.
- Также дыхание носом создаёт медленный поток воздуха с усилием, что снижает большие скачки уровня углекислого газа в крови. Чем плавнее меняется его уровень, тем эффективнее это для наших сосудов. Уровень CO<sub>2</sub> регулирует просвет сосудов, в том числе и головного мозга (об этом выше уже была информация).
- Из-за постоянного ротового дыхания меняется лицо: челюсть уходит назад, отёк на носу, кариес, частые простудные заболевания.



---

Сейчас у меня есть проект Наставничество на тему «Стресс, усталость» в формате индивидуального сопровождения, где дыханию уделяется много внимания.

Все детали здесь по ссылке: [https://taplink.cc/neuro\\_tatyana](https://taplink.cc/neuro_tatyana)

Также можно отдельно приобрести урок по дыханию длительностью 1 час с вечным доступом. Стоимость его всего 350 рублей. Для покупки можно написать сюда <https://wa.me/79186642876> или мне в ТГ, мой ник там @TatyanaGolozubova

Если остались вопросы, пишите, с удовольствием отвечу.

Татьяна Голозубова