

Дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную кровеносную, пищеварительную, мочевыводящею, нервную. В дыхательной гимнастике существует успокаивающее «вечерние» и мобилизующее «утреннее» дыхание.

**Успокаивающее дыхание** полезно использовать чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение.

**Мобилизующее дыхание** помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении в любом положении. Обязательное условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Голову нужно держать прямо и свободно.

**Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом:**

**Упражнение “Мобилизующее дыхание”**

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

**Упражнение “Замок”**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом:**

**1.«Отдых»**

Сидя или стоя сделайте вдох. **Выдыхая, наклонитесь, расслабьте шею и плечи, пусть голова и руки свободно висят.** Задержитесь на 1-2 минуты, затем плавно выпрямитесь.

**2. «Передышка»**

Когда человек расстроен, он непроизвольно сдерживает дыхание. Чтобы расслабиться, надо сделать дыхание свободным. **3 минуты подышите плавно, спокойно, глубоко. Не торопитесь, представляйте, что все проблемы улетучились.**

**3. Спокойно дышим**

Выполните глубокий медленный вдох носом, полностью вдохнув, задержите дыхание. **Медленно выдохните через нос. Опять выполните то же самое, но выдох сделайте длиннее на 1-2 секунды.**Выполняйте упражнение, каждый раз увеличивая время выдоха. Вы можете регулировать дыхание, медленно считая про себя.

**4. «Круг и квадрат»**

**Выполните глубокий вдох, представьте себе круг и плавно выдохните в него**. Повторите 4 раза. Теперь представьте квадрат и выдохните в него 2 раза.

**5. Выдыхаем усталость**

**Лежа на спине, полностью расслабьтесь, дышите медленно и ритмично.** Выполняя упражнение, представляйте, что каждый вдох наполняет легкие жизненной энергией. А выдыхая, представьте, как эта энергия распределяется по всему телу.

**6. Зевание**

**Закройте глаза и широко распахните рот, растягивая рот так, как будто вы произносите звук «У-у-у».**Представляйте, что полость, которая образуется во рту, опускается вниз. Одновременно с зеванием, потянитесь всем телом, расслабляя все мышцы лица и туловища.

Повысить эффективность упражнения поможет улыбка, которая способствует расслаблению и формирует позитивный эмоциональный сигнал.

**7. «Пресс»**

**Представьте внутри грудной клетки пресс.** При вдохе, ощущайте в себе тяжесть этого пресса, а медленно выдыхая, представляйте, как этот пресс опускается вниз, выдавливая всю скопившуюся отрицательную энергию.