## ДЫХАНИЕ

Дышать, значит жить, говорят мудрецы, так как человек может прожить некоторое время без пищи, без питья, но, без дыхания человек проживёт всего лишь несколько минут. Дыхание - самая важная функция организма. Как сила солнца держит все планеты, так и сила дыхания держит каждый орган. В наше время многие люди мало двигаются, неправильно питаются, у многих нарушен ритм жизни, много телесных умственных и психических напряжений, что приводит к нарушению ритма дыхания, которое становится поверхностным и рваным, такой рваный ритм отражается на работе пульса, сердца, и далее на ритме всего организма, что приводит к болезни.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. (ПРАКТИКА)**

Дыхательная гимнастика включает 5 основных видов дыхательного ритма для нормализации процессов внутри организма. Восстанавливает эмоциональное равновесие, делает массаж внутренних органов и повышает работоспособность и устойчивость к стрессам, научит управлять своими состояниями, переключаться с работы на отдых, и наоборот.

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИКЕ:** Выделите свободное время для своей практики. Найдите тихое и уединённое место дома, либо на природе.

1. Сядьте ровно так, чтобы ваша спина была прямая. Поверните своё внимание внутрь вашего тела, и начинайте наблюдать своё дыхание на вдохе и на выдохе. Не управляйте своим дыханием, позволяйте ему просто течь, как река через каждую клеточку вашего тела. Осознавайте, как через некоторое время ваше дыхание станет ровным, спокойным и глубоким, все напряжения в вашем теле, уме и нервной системе посредством дыхания будут сменяться на состояния покоя и равновесие. Таким образом, мы переводим своё внимание от внешних объектов и проблем, которые захватывают наше сознание и как говорят йоги, дыхание помогает нам «быть здесь и сейчас», а не в своей проблеме.

***2****.* ***Мы переходим к основной практике:***

**Первый вид дыхания:** Делаем обычный вдох без усилий до верхней точки вдоха, затем делаем задержку дыхания на 8 секунд (мы можем считать до восьми). Затем делаем полный выдох до конца, без напряжения в дыхании. Живот и диафрагма при этом полностью расслаблены. Эта форма дыхания позволяет активизировать жизненные силы.

**Второй вид дыхания:** Мы делаем обычный медленный и ровный без напряжения вдох и после спокойного и ровного выдоха делаем задержку дыхания на 8 секунд. Во время задержки дыхания, постарайтесь расслабить каждую клеточку вашего тела. Эта форма дыхания помогает организму расслабиться, отпустить все телесные и нервные напряжения и позволяет отдохнуть.

**Третий вид дыхания:** Делаем медленный полный вдох, после чего делаем очень короткий полный выдох. Этот вид дыхания помогает справиться со стрессами, избавляет от навязчивых и неприятных мыслей, активизирует иммунную, нервную и все системы нашего организма.  **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ**: Людям, страдающим повышенным артериальным давлением, не следует делать короткий выдох. Нужно делать свободный выдох.

**Четвёртый вид дыхания**: Делаем короткий полный вдох - затем делаем полный медленный выдох. Эта форма дыхания снимает усталость и несёт телу расслабление.

**Пятый вид дыхания:** Делаем еле заметный вдох - затем делаем паузу на 3 секунды. Затем делаем выдох – и после выдоха делаем задержку также на 3 секунды. Эта форма дыхания напоминает дыхание спящего человека - мягкое, еле заметное. Это дыхание рекомендуется практиковать непосредственно перед сном, чтобы лучше расслабиться и быстрее уснуть.

***Рекомендации по выполнению практик***: Предложенные виды дыхания можно выполнять в комплексе, вместе или каждую форму по отдельности. Утром можно практиковать активизирующие виды, а вечером можно практиковать успокоительные виды дыхания. Если вы будете делать упражнения в комплексе, то каждый вид дыхания повторяйте от 4 до 6 раз. Это количество повторений достаточно для воздействия на организм. Не забывайте о позитивном внутреннем настрое во время практик. Если вы находитесь в сильном эмоциональном состоянии, то практикуйте успокаивающую форму дыхания. Хорошей вам практики.