Способность задерживать дыхание на длительное время - очень востребованный навык. Возможно, вы хотите оставаться подольше под водой при плавании или нырянии или просто хотите показать удивительный трюк на вечеринке. Вне зависимости от причины, на самом деле удивительно легко увеличить количество времени, которое вы можете провести без дыхания, при условии, что вы пользуетесь правильными техниками тренировки и следуете требованиям безопасности.

**Техника тренировок по задержке дыхания**

**Практикуйте глубокое дыхание.** Перед тем как задержать дыхание, вдохните и выдохните медленно и глубоко – почти от самой диафрагмы. Таким образом вы освобождаете ваши легкие от обедненного воздуха. [[1]](http://ru.wikihow.com/%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%B5-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F#_note-1)Вдыхайте в течение 5 секунд, потом задержите дыхание на одну секунду и выдыхайте в течение 10 секунд. Продолжайте глубоко дышать в течение двух минут и обязательно при выдохе выпускайте воздух до последней капли.

При выдохе прижмите язык к зубам. Так у вас получится клапан, с помощью которого вы можете контролировать скорость выпускания воздуха. Ваше дыхание при выдохе должно издавать шипящий звук.

Глубокое дыхание позволяет вашему телу впитать излишний кислород, который потом сохраняется в красных кровяных тельцах. Это помогает при задержке дыхания, поскольку ваше тело будет использовать этот кислород, чтобы продолжать функционировать даже тогда, когда вы не дышите.

**Очистите ваши легкие от углекислоты.** Давление, которое вы чувствуете в своих легких при задержке дыхания, появляется не в результате необходимости дышать, а скорее как результат накопления углекислоты, которая ищет пути выхода. Это накопление углекислоты становится все более болезненным со временем. Чтобы избежать его, необходимо перед задержкой дыхания очистить ваши легкие от находящегося там углекислого газа. Чтобы это сделать, вам надо:

* + выдыхать с усилием, выталкивая из ваших легких как можно больше воздуха. Надуйте щеки и представьте, что вы запускаете игрушечную парусную лодку через ручей.
  + как только вы полностью выдохнули, быстро вдохните и повторите выдох. Постарайтесь оставаться как можно более неподвижным, чтобы не тратить кислород, накопленный в предыдущем упражнении.

**Вдохните и задержите дыхание на полторы минуты.** Такое упражнение позволит вашему телу освоиться с ощущениями работы без поступления воздуха. Отсчитайте 90 секунд при помощи секундомера и пока не пытайтесь задерживать дыхание дольше.

При вдохе не вдыхайте слишком много, как будто вы хотите лопнуть. Это создает напряжение в вашем теле и приводит к перерасходу энергии. Вместо этого наполните легкие на 80-85%, чтобы у вас все еще оставалась возможность расслабиться.

Как только 90 секунд закончатся, быстро выдохните, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха, после сделайте три вдоха, полностью вдыхая и выдыхая. Это называется полу-продувка.

**Повторите процесс глубокого дыхания и продувки, после задержите дыхание на 2 минуты и 30 секунд.** После того как упражнения с задержкой на 90 секунд закончились, повторите упражнения по глубокому дыханию и продувке. Каждое упражнение выполняйте в течение одной минуты и 30 секунд.

После того как вы закончили, вдохните и задержите дыхание на две минуты и тридцать секунд, определяя время по секундомеру. Не пытайтесь задерживать дыхание дольше.

Как только время выйдет, сделайте три вдоха с продувкой. После проведите глубокое дыхание в течение двух минут и полу-продувку в течение полутора минут. Теперь вы готовы попробовать задержать ваше дыхание максимально долго.

**Обрызгайте лицо холодной водой.** В этот момент вам следует обрызгать лицо холодной водой перед новой попыткой задержки дыхания. Наблюдения показывают, что контакт лица человека с водой запускает брадикардию, замедление биения сердца, что является первой фазой рефлекса ныряние у млекопитающих, однако делать это совершенно необязательно.

Нет необходимости полностью опускать голову в воду. Просто плесните немного холодной воды себе на лицо, перед тем как задерживать дыхание, или воспользуйтесь холодным мокрым полотенцем.

Не используйте лед вместо воды. Те же исследования указывают, что шок от чего-либо холодного запускает другие рефлексы. Просто убедитесь, что температура воды примерно 21 °C, а ваше тело расслаблено.

**Вдохните и задержите дыхание как можно дольше.** Сядьте в удобном положении и глубоко вдохните, заполнив легкие на 80-85% их емкости. Держите дыхание как можно дольше, оставаясь полностью неподвижным, чтобы избежать затрат энергии и растраты кислорода. Неплохо будет, если кто-то другой последит за временем, поскольку время бежит быстро, и вы сможете задержать дыхание дольше, если не будете постоянно отвлекаться на часы.

Задержка дыхания на длительные периоды может быть болезненной и обычно, чтобы успешно достичь цели, требуется найти способ, чтобы отвлечь себя. Одна из популярных техник отвлечения это прочитать алфавит от А до Я, думая о друге, знаменитости или исторической личности чье имя начинается с каждой буквы. Дэвид Блейн, известный фокусник и обладатель мирового рекорда задержки дыхания под водой в 17 минут и 4,4 секунды, сторонник такой техники.

Не держите воздух за щеками. Этот метод используется для создания запаса воздуха и требует круговорота воздуха из ваших легких и замены его воздухом из-за щек. Это называется циркулярное дыхание. Ему трудно научиться, чаще всего все попытки заканчиваются потерей воздуха из обоих запасов. Поэтому, наверное, лучше воздержаться от применения способа на некоторое время.

**Расслабьте каждый мускул в вашем теле.** Важно расслабиться полностью и снять все напряжение в вашем теле, когда вы задерживаете дыхание. Закройте глаза и сфокусируйтесь на пошаговом снятии напряжения в вашем теле, начав с ног и постепенно перемещаясь вверх до шеи и головы. Сделав это, у вас получится значительно снизить частоту сердцебиения и увеличить время, на которое вы сможете задержать дыхание.

Сосредоточьтесь на чем-то расслабляющем для вас. Когда вы больше не сможете сосредотачиваться, отвлеките себя делая что-то руками, например, сосчитайте до 99 на пальцах.

Постарайтесь не шевелиться, когда задержали дыхание. Когда вы двигаетесь, то тратите кислород, и время, которое вы можете провести не дыша, уменьшается. Оставайтесь неподвижным.

**Выдыхайте медленно.** Когда вы больше не можете задерживать дыхание, постарайтесь не выдыхать весь воздух из легких одним быстрым выдохом. Сначала выдохните примерно 20% воздуха, после вдохните, чтобы кислород мог попасть в наиболее критические участки быстрее. После можно будет полностью выдохнуть и вдохнуть.

**Повторите эти шаги 3-4 раза за одно занятие.** Не советуем выполнять больше, поскольку вы можете повредить ваше тело и легкие. Если хотите, можете попробовать выполнять одно занятие утром и одно вечером. Продолжайте тренироваться и вы сможете задерживать дыхание на несколько минут быстрее, чем вы думаете.

**Оптимизация емкости ваших легких**

**Делайте упражнения, чтобы увеличить емкость легких.** Способа увеличить размер легких не существует, но есть много способов увеличить количество воздуха, который могут принять легкие, и их эффективность в удержании кислорода. В частности, интенсивные тренировки могут помочь укрепить легкие и увеличить их способность задерживать воздух.

**Побольше кардио-упражнений**. Добавление интенсивных кардио-упражнений в ваши еженедельные занятия может творить чудеса с вашими легкими. Бег, прыжки со скакалкой, аэробика и плавание - отличные виды кардиоваскулярных упражнений, при которых кровь прокачивается, и легкие усиленно работают, снабжая тело кислородом, который нужен ему для работы. Попробуйте выполнять упражнения подходами по 30 минут, заставляя тело работать на пределе, чтобы достичь лучших результатов.

**Делайте упражнения в воде**. Упражнения в воде (плавание, водная аэробика, подводные упражнения с отягощением) также являются формой кардио-упражнений, но вода обеспечивает дополнительное сопротивление, которое заставляет тело работать усерднее для достижения цели. В результате легкие работают интенсивнее, снабжая тело кислородом, что со временем приводит к значительному росту их воздушной емкости.

**Занимайтесь на высокогорье**. На больших высотах в воздухе содержится меньше кислорода, а это значит, что вашим легким придется больше работать, чтобы снабжать им ваше тело. Это отличный способ укрепить легкие, но вам следует тренироваться осторожно, чтобы не стать жертвой горной болезни.

**Похудейте.** Любой излишний вес снижает эффективность вашего тела при использовании кислорода, поскольку излишнюю массу тела кровь также должна снабжать им.[[8]](http://ru.wikihow.com/%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%B5-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F#_note-8) В результате многие спортсмены, соревнующие в задержке дыхания, стараются избавиться от лишних килограммов перед соревнованиями

Худеть следует только здоровыми способами – при помощи упражнений и сбалансированной диеты – поскольку ослабление вашего тела из-за радикальной диеты негативно скажется на вашей способности задерживать дыхание.

Сообщают, что фокусник Девид Блейн похудел более чем на 12 килограмм, чтобы улучшить соотношение объема тела к емкости легких, перед попыткой побить мировой рекорд по задержке дыхания под водой.[3]

**Бросьте курить.** Негативное влияние курения на силу и емкость легких это общеизвестный факт. Всего через несколько недель после того как вы бросите, существенно увеличится способность легких выпускать углекислоту и поглощать кислород. Поэтому, если вы пытаетесь укрепить ваши легкие и увеличить их емкость, отказ от курения, без сомнения, должен быть первым в списке ваших задач

Следует также избегать пассивного курения как можно чаще, поскольку вдыхание чужого сигаретного дыма также негативно влияет на ваши легкие.

**Начните играть на деревянном или медном духовом инструменте.** Эти инструменты требуют большой силы легких, что делает их отличным средством для увеличения силы легких и улучшения вашей способности управлять дыханием. Кроме этого, игра на инструменте - это прекрасное умение, которое также доставит вам огромное личное удовлетворение

Флейта, кларнет, гобой и саксофон - прекрасный выбор среди деревянных духовых инструментов, а труба, тромбон и фанфара – популярный выбор среди медных.

Если у вас хороший голос, пение станет еще одним способом улучшения силы легких при помощи занятий музыкой. Пение требует полного контроля дыхания и является отличным дополнительным упражнением для целеустремленных людей, занимающихся задержкой дыхания.

**Необходимые меры предосторожности**

**Всегда тренируйтесь с напарником.** Настоятельно рекомендуется тренировать задержку дыхания в присутствии напарника. Главная причина этого – вы будете в безопасности на случай потери сознания (что часто случается во время упражнений на определение максимального предела), не повредите себе и будете под присмотром в процессе восстановления чувств. Также партнер сможет помочь вам отсчитывать время задержки дыхания в упражнениях, сообщая вам о каждом 30-секундном интервале.

**Лучше тренироваться сидя, чем лежа.** Лучшее положение для упражнений по задержке дыхания – сидеть прямо в удобной позе, например на диване или в кресле. Так вы сможете тратить максимально мало энергии во время задержки дыхания. Не рекомендуется лежать, пока вы задерживаете дыхание, поскольку так вы рискуете подавиться собственным языком, если потеряете сознание.

**Не пытайтесь делать это под водой, если только за вами не наблюдает профессионал.** Несмотря на то, что тренировка задержки дыхания предназначена для дальнейшего использования под водой, вы никогда не должны проводить подводные тренировки в одиночку, без присмотра. Как было упомянуто ранее, часто люди теряют сознание или падают в обморок после задержи дыхания на продолжительный период. Если такое происходит под водой, то это может привести к утоплению.

Даже в присутствии напарника тренировки могут быть опасны, поскольку неопытный наблюдатель может не распознать разницу между человеком в обмороке и человеком, задержавшим дыхание.

Если вы решили тренироваться с напарником, договоритесь о знаке рукой, который вы будете показывать через равные промежутки времени, чтобы показать, что с вами все в порядке.

**Советы**

* Не двигайтесь без необходимости. Так вы потратите кислород и не сможете удерживать дыхание.
* Постарайтесь не думать о задержке дыхания. Если вы будете думать о приятном, вы будете менее озабочены вашим желанием дышать.
* Перед тем как начать задержку на длительное время, сделайте несколько глубоких вдохов.

**Предупреждения**

* Никогда не задерживайте дыхание во время подъема под водой, если вы использовали сжатый воздух (из акваланга). Расширение сжатого воздуха во время подъема может повредить ваши легкие.
* Будьте осторожны с гипервентиляцией! У нее есть много нежелательных эффектов, самый опасный из которых это моментальная потеря сознания из-за того что вашему телу будет казаться, что оно вдыхает больше воздуха, чем это возможно. Если это случится под водой и рядом не будет напарника вы, скорее всего, погибнете.
* Если вы почувствуете боль в груди, выдохните и продолжайте дышать нормально (если только вы не под водой – в этом случае выдохните и начните подъем согласно процедуре подъема с определенной глубины.)

**Что вам понадобится**

* Секундомер
* Карандаш
* Лист бумаги чтобы записывать время
* Напарник (желательно)
* Подходящий водоем если вы собираетесь задерживать дыхание под водой.

**Список использованной литературы:**

Потапов А.В., Козырин И.П. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии// Физиология человека. - 1991. - № 6. - С. 137-139.

1. Сапов И.А., Солодков А.С., Назаркин В.Я., Разводовский В.С. Физиология и патология подводных погружений и меры безопасности в воде. - М.: ДОСААФ, 1986. - 256 с.
2. Чернец М.И., Потапов А.В. Влияние ныряния в длину с задержкой дыхания на кислотно-основное состояние крови// Военно-медицинский журнал. - 1988. - № 8. - С. 53-54.
3. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
4. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
5. <http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/10/30/how-to-hold-your-breath/>
6. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
7. <http://archive.rubicon-foundation.org/2827>
8. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
9. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
10. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
11. <http://tierneylab.blogs.nytimes.com/2008/04/22/kicking-the-oxygen-habit/?_r=0>