Здатність затримувати дихання на тривалий час - дуже затребуваний навик. Можливо, ви хочете залишатися подовше під водою при плаванні або пірнанні або просто хочете показати дивовижний трюк на вечірці. Незалежно від причини, насправді дивно легко збільшити кількість часу, який ви можете провести без дихання, за умови, що ви користуєтеся правильними техніками тренування і прямуєте вимогам безпеки.

**Техніка тренувань по затримці дихання**

Практикуйте глибоке дихання. Перед тим як затримати дихання, вдихніть і видихніть повільно і глибоко - майже від самої діафрагми. Таким чином ви звільняєте ваші легені від збідненого повітря. Вдихайте протягом 5 секунд, потім затримайте дихання на одну секунду і видихайте протягом 10 секунд. Продовжуйте глибоко дихати протягом двох хвилин і обов'язково при видиху випускайте повітря до останньої краплі.

При видиху притисніть мову до зубів. Так у вас вийде клапан, за допомогою якого ви можете контролювати швидкість випускання повітря. Ваше дихання при видиху повинна видавати шиплячий звук.

Глибоке дихання дозволяє вашому тілу увібрати зайвий кисень, який потім зберігається в червоних кров'яних тільцях. Це допомагає при затримці дихання, оскільки ваше тіло буде використовувати цей кисень, щоб продовжувати функціонувати навіть тоді, коли ви не дихайте.

Очистіть ваші легені від вуглекислоти. Тиск, який ви відчуваєте в своїх легенях при затримці дихання, з'являється не в результаті необхідності дихати, а скоріше як результат накопичення вуглекислоти, яка шукає шляхи виходу. Це накопичення вуглекислоти стає все більш болючим з часом. Щоб уникнути його, необхідно перед затримкою дихання очистити ваші легені від знаходиться там вуглекислого газу. Щоб це зробити, вам треба:

• видихати із зусиллям, виштовхуючи з ваших легенів якомога більше повітря. Надійти щоки і уявіть, що ви запускаєте іграшкову вітрильний човен через струмок.

• як тільки ви повністю видихнули, швидко вдихніть і повторіть видих. Постарайтеся залишатися якомога більш нерухомим, щоб не витрачати кисень, накопичений в попередній вправі.

Вдихніть і затримайте дихання на півтори хвилини. Така вправа дозволить вашому тілу освоїтися з відчуттями роботи без надходження повітря. Відрахуйте 90 секунд за допомогою секундоміра і поки не намагайтеся затримувати дихання довше.

При вдиху не вдихати занадто багато, як ніби ви хочете лопнути. Це створює напругу у вашому тілі і призводить до перевитрати енергії. Замість цього наповніть легені на 80-85%, щоб у вас все ще залишалася можливість розслабитися.

Як тільки 90 секунд закінчаться, швидко видихніть, щоб звільнити легені від відпрацьованого повітря, після зробіть три вдиху, повністю вдихаючи і видихаючи. Це називається напів-продування.

Повторіть процес глибокого дихання і продувки, після затримайте дихання на 2 хвилини і 30 секунд. Після того як вправи з затримкою на 90 секунд закінчилися, повторіть вправи по глибокому диханню і продувке. Кожна вправа виконуйте протягом однієї хвилини і 30 секунд.

Після того як ви закінчили, вдихніть і затримайте дихання на дві хвилини і тридцять секунд, визначаючи час за секундоміром. Не намагайтеся затримувати дихання довше.

Як тільки часом вийде, зробіть три вдиху з продувкою. Після проведіть глибоке дихання протягом двох хвилин і напів-продувку протягом півтора хвилин. Тепер ви готові спробувати затримати ваш подих максимально довго.

Окропити обличчя холодною водою. У цей момент вам слід окропити обличчя холодною водою перед новою спробою затримки дихання. Спостереження показують, що контакт особи людини з водою запускає брадикардію, уповільнення биття серця, що є першою фазою рефлексу пірнання у ссавців, проте робити це зовсім необов'язково.

Немає необхідності повністю опускати голову у воду. Просто хлюпніть трохи холодної води собі на обличчя, перед тим як затримувати дихання, або скористайтеся холодним мокрим рушником.

Не використовуйте лід замість води. Ті ж дослідження вказують, що шок від чого-небудь холодного запускає інші рефлекси. Просто переконайтеся, що температура води приблизно 21 ° C, а ваше тіло розслаблене.

Вдихніть і затримайте дихання якомога довше. Сядьте в зручному положенні і глибоко вдихніть, заповнивши легкі на 80-85% їх ємності. Тримайте дихання якомога довше, залишаючись повністю нерухомим, щоб уникнути витрат енергії та розтрати кисню. Непогано буде, якщо хтось інший піде за часом, оскільки час біжить швидко, і ви зможете затримати дихання довше, якщо не будете постійно відволікатися на годинник.

Затримка дихання на тривалі періоди може бути болючою і зазвичай, щоб успішно досягти мети, потрібно знайти спосіб, щоб відвернути себе. Одна з популярних технік відволікання це прочитати алфавіт від А до Я, думаючи про одного, знаменитості або історичної особистості чиє ім'я починається з кожної букви. Девід Блейн, відомий фокусник і володар світового рекорду затримки дихання під водою в 17 хвилин і 4,4 секунди, прихильник такої техніки.

Не тримайте повітря за щоками. Цей метод використовується для створення запасу повітря і вимагає кругообігу повітря з ваших легенів і заміни його повітрям через щік. Це називається циркулярний дихання. Йому важко навчитися, найчастіше всі спроби закінчуються втратою повітря з обох запасів. Тому, напевно, краще утриматися від застосування способу на деякий час.

Розслабте кожен мускул у вашому тілі. Важливо розслабитися повністю і зняти всю напругу у вашому тілі, коли ви затримуєте дихання. Закрийте очі і сфокусуйтеся на покроковому знятті напруги у вашому тілі, почавши з ніг і поступово переміщаючись вгору до шиї і голови. Зробивши це, у вас вийде значно знизити частоту серцебиття і збільшити час, на який ви зможете затримати дихання.

Зосередьтеся на чомусь розслабляючому для вас. Коли ви більше не зможете зосереджуватися, відволікаючи себе роблячи щось руками, наприклад, порахуйте до 99 на пальцях.

Постарайтеся не ворушитися, коли затримали подих. Коли ви рухаєтеся, то витрачаєте кисень, і час, який ви можете провести її не дихаючи, зменшується. Залишайтеся нерухомим.

Видихайте повільно. Коли ви більше не можете затримувати дихання, постарайтеся не видихати все повітря з легенів одним швидким видихом. Спочатку видихніть приблизно 20% повітря, після вдихніть, щоб кисень міг потрапити в найбільш критичні ділянки швидше. Після можна буде повністю видихнути і вдихнути.

Повторіть ці кроки 3-4 рази за одне заняття. Не радимо виконувати більше, оскільки ви можете пошкодити ваше тіло і легені. Якщо хочете, можете спробувати виконувати одне заняття вранці і одне ввечері. Продовжуйте тренуватися і ви зможете затримувати дихання на кілька хвилин швидше, ніж ви думаєте.

**Оптимізація ємності ваших легенів**

Робіть вправи, щоб збільшити ємність легенів. Способи збільшити розмір легень не існує, але є багато способів збільшити кількість повітря, який можуть прийняти легкі, і їх ефективність в утриманні кисню. Зокрема, інтенсивні тренування можуть допомогти зміцнити легені і збільшити їх здатність затримувати повітря.

Побільше кардіо-вправ. Додавання інтенсивних кардіо-вправ у ваші щотижневі заняття може творити дива з вашими легкими. Біг, стрибки зі скакалкою, аеробіка і плавання - відмінні види кардіоваскулярних вправ, при яких кров прокачується, і легкі посилено працюють, забезпечуючи тіло киснем, який потрібен йому для роботи. Спробуйте виконувати вправи підходами по 30 хвилин, змушуючи тіло працювати на межі, щоб досягти кращих результатів.

Робіть вправи у воді. Вправи у воді (плавання, водна аеробіка, підводні вправи з обтяженням) також є формою кардіо-вправ, але вода забезпечує додатковий опір, яке змушує тіло працювати старанніше для досягнення мети. В результаті легені працюють інтенсивніше, постачаючи тіло киснем, що з часом призводить до значного зростання їх повітряної ємності.

Займайтеся на високогір'ї. На великих висотах в повітрі міститься менше кисню, а це означає, що вашим легким доведеться більше працювати, щоб постачати їм ваше тіло. Це відмінний спосіб укріпити легені, але вам слід тренуватися обережно, щоб не стати жертвою гірської хвороби.

Схудніть. Будь зайва вага знижує ефективність вашого тіла при використанні кисню, оскільки зайву масу тіла кров також повинна постачати їм. [8] У результаті багато спортсменів, які змагаються в затримці дихання, намагаються позбутися зайвих кілограмів перед змаганнями

Худнути треба тільки здоровими способами - за допомогою вправ і збалансованої дієти - оскільки ослаблення вашого тіла через радикальну дієти негативно позначиться на вашій здатності затримувати дихання.

Повідомляють, що фокусник Девід Блейн схуд більш ніж на 12 кілограм, щоб поліпшити співвідношення об'єму тіла до ємності легень, перед спробою побити світовий рекорд із затримки дихання під водою. [3]

Киньте палити. Негативний вплив куріння на силу і ємність легенів це загальновідомий факт. Всього через кілька тижнів після того як ви кинете, істотно збільшиться здатність легень випускати вуглекислоту і поглинати кисень. Тому, якщо ви намагаєтеся зміцнити ваші легені і збільшити їх ємність, відмова від куріння, без сумніву, повинен бути першим у списку ваших завдань

Слід також уникати пасивного куріння якомога частіше, оскільки вдихання чужого сигаретного диму також негативно впливає на ваші легені.

Почніть грати на дерев'яному або мідному духовому інструменті. Ці інструменти вимагають великої сили легенів, що робить їх відмінним засобом для збільшення сили легенів і поліпшення вашої здатності керувати диханням. Крім цього, гра на інструменті - це прекрасне вміння, яке також доставить вам величезне особисте задоволення

Флейта, кларнет, гобой і саксофон - прекрасний вибір серед дерев'яних духових інструментів, а труба, тромбон і фанфара - популярний вибір серед мідних.

Якщо у вас хороший голос, спів стане ще одним способом поліпшення сили легких за допомогою занять музикою. Спів вимагає повного контролю дихання і є відмінним додатковим вправою для цілеспрямованих людей, що займаються затримкою дихання.

**Необхідні заходи обережності**

Завжди тренуйтеся з напарником. Настійно рекомендується тренувати затримку дихання у присутності напарника. Головна причина цього - ви будете в безпеці на випадок втрати свідомості (що часто трапляється під час вправ на визначення максимальної межі), не пошкодити собі і будете під наглядом в процесі відновлення почуттів. Також партнер зможе допомогти вам відраховувати час затримки дихання у вправах, повідомляючи вам про кожен 30-секундному інтервалі.

Краще тренуватися сидячи, ніж лежачи. Краще становище для вправ по затримці дихання - сидіти прямо в зручній позі, наприклад на дивані або у кріслі. Так ви зможете витрачати максимально мало енергії під час затримки дихання. Не рекомендується лежати, поки ви затримуєте дихання, оскільки так ви ризикуєте вдавитися власною мовою, якщо втратите свідомість.

Не намагайтеся робити це під водою, якщо тільки за вами не спостерігає професіонал. Незважаючи на те, що тренування затримки дихання призначена для подальшого використання під водою, ви ніколи не повинні проводити підводні тренування поодинці, без нагляду. Як було згадано раніше, часто люди втрачають свідомість або падають в обморок після затримай дихання на тривалий період. Якщо таке відбувається під водою, то це може привести до втоплення.

Навіть у присутності напарника тренування можуть бути небезпечні, оскільки недосвідчений спостерігач може не розпізнати різницю між людиною в непритомності і людиною, затримавши дихання.

Якщо ви вирішили тренуватися з напарником, домовтеся про знак рукою, який ви будете показувати через рівні проміжки часу, щоб показати, що з вами все гаразд.

Поради

• Чи не рухайтеся без необхідності. Так ви витратите кисень і не зможете утримувати дихання.

• Постарайтеся не думати про затримку дихання. Якщо ви будете думати про приємне, ви будете менше стурбовані вашим бажанням дихати.

• Перед тим як почати затримку на тривалий час, зробіть кілька глибоких вдихів.

**Попередження**

• Ніколи не затримуйте дихання під час підйому під водою, якщо ви використовували стисле повітря (з акваланга). Розширення стисненого повітря під час підйому може пошкодити ваші легені.

• Будьте обережні з гіпервентиляцією! У неї є багато небажаних ефектів, найнебезпечніший з яких це моментальна втрата свідомості через те що вашому тілу буде здаватися, що воно вдихає більше повітря, ніж це можливо. Якщо це трапиться під водою і поруч не буде напарника ви, швидше за все, загинете.

• Якщо ви відчуєте біль у грудях, видихніть і продовжуйте дихати нормально (якщо тільки ви не під водою - в цьому випадку видихніть і почніть підйом згідно з процедурою підйому з певної глибини.)

**Що вам знадобиться**

• Секундомір

• Олівець

• Аркуш паперу щоб записувати час

• Напарник (бажано)

• Відповідний водойму якщо ви збираєтеся затримувати дихання під водою.

**Список використаної літератури:**

1. Потапов А.В., Козырин И.П. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии// Физиология человека. - 1991. - № 6. - С. 137-139.
2. 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.
3. 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.
4. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
5. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
6. <http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/10/30/how-to-hold-your-breath/>
7. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
8. <http://archive.rubicon-foundation.org/2827>
9. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
10. <http://www.shark-freediving.com/blog/2007/03/06/top-10-on-how-to-hold-your-breath-longer/>
11. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/4964488.stm>
12. <http://tierneylab.blogs.nytimes.com/2008/04/22/kicking-the-oxygen-habit/?_r=0>