

Дыхательная гимнастика.

1. Вдох	Задержка	Выдох	Задержка
4	4	4	4
4	4	8	4
4	6	16	6

2. Делаем вдох максимальными всплесками выдох на 20 раз толчкообразно задержка 6 и под выдох 2 раза.

- вдох всплеском максимально и выдох на 20 раз, рот трубочкой задержка 6 и под выдох 2 раза.

3. Начинаем работать с диафрагмой. Это главная мышца, которая играет важную роль в дыхательной системе.

Сделаем обычный вдох, животик сделаем круглый, выдох – животик подберем максимально к позвоночнику (3 раза).

4. Руки поднимем вверх – вдох, выдох ХА. Животик сделаем круглый и не дышим (10 раз). Затем подвыдох и отдыхаем (2 раза). Потом при выдохе ХА, животик подтянем к позвоночнику и гладим по косым мышцам живота не дышим 10 раз (повторить 2 раза).

5. »Дыхательная формула»

1- вдох, 4- задержка, 2- выдох = * 4
4 16 8

Вдох на 4 раза – живот круглый, задержка на 16 раз- живот круглый, выдох на 8 раз – живот уходит к позвоночнику.

Повторить от 5 до 10 глубоких вдохов и выдохов. В это время происходит мягкий целебный массаж внутренних органов. Улучшается перистальтика желудка и кишечника.

6. Упражнение «Насос».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена. Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона «Понюхайте пол». Слегка приподнялись, но не выпрямляйтесь полностью, в этот момент абсолютно пассивной уходит выдох через нос.

Норма: 12 раз по 8 вдохов. В общей сложности 96 вдохов-выдохов.

- Или 6 раз по 16 вдохов-движений
- Или 3 раза по 32 вдохов-движений.

Это упражнение активизирует каждую клеточку легких. Улучшает дренажную функцию бронхов. Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения.

7. Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. Делаем шумный вдох носом и в это время обнимаем себя за плечи.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений
6 раз по 16 вдохов
3 раза по 32 вдоха.

8. Исходное положение: стоя, ноги вместе. Поднимаем руки вверх вдох, опускаем делаем полностью выдох. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук. После этого пятки обеих ног отрываются от земли и тут же снова опускаются. Одновременно ладони трутся одна о другую, повторить 4-6 раз.

При болезни щитовидной железы и гинекологических заболеваниях, при болях и судорогах в ногах рекомендуется чаще выполнять это упражнение.