

РБК Pro

Искусство дыхания: 9 техник, которые улучшат ваше самочувствие

Мы вдыхаем и выдыхаем около 20 тыс. раз за день. Хотя дыхание — привычная часть нашей жизни, есть особые техники, которые помогут стать спокойнее, бодрее и даже увереннее. Но не все они безопасны. Вот как правильно работать с дыханием



Фото: Malivan_Iuliia / Shutterstock / Fotodom

Дыхательную гимнастику делают многие знаменитости — от Джека Дорси и Опри Уинфри до Джастина Бибера и Жизель Бюндхен. И наука подтверждает полезность этого тренда, ведь дыхание напрямую влияет на то, сколько кислорода получают наши клетки.

«В работу с дыханием входят любые упражнения на регуляцию этого процесса», — говорит исследователь Сундар Баласубраманиян из Медицинского университета Южной Каролины. По его словам, дыхательная гимнастика имеет тысячелетнюю историю. У многих культур по всему миру есть собственные практики — например, цигун в Китае, пранаяма в Индии, пико-пико на Гавайях. И с годами этих техник становится все больше.

Вот какие положительные эффекты дает дыхательная гимнастика.

Помогает успокоиться. В современном мире многие люди находятся в режиме «бей или беги», за который отвечает симпатическая нервная система. Рабочие дедлайны, плохие новости, финансовые проблемы и конфликты с близкими — все это вызывает сильный стресс и тревогу.

«Симпатическая нервная система нужна нам, чтобы определять опасность в окружающей среде. Но сегодня мы слишком часто находимся в напряжении, даже когда нашей жизни ничего не угрожает. Чтобы снять стресс, нужно научиться переключаться на парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за комфорт и расслабление», — говорит специалист по функциональной и интегративной медицине Мелисса

Янг.

Работа с дыханием — хорошее средство для самоуспокоения во время стресса, тревоги, нервного истощения или бессонницы. «Вы даже не подозреваете, насколько эффективно дыхательные практики могут успокоить ваше тело», — говорит психотерапевт Шарлотта Маллой.

Повышает уровень бодрости и энергии. Благодаря практикам клетки тела получают больше кислорода, что улучшает их питание и поступление к ним витаминов, полученных с пищей. «Дыхание помогает сосредоточиться и зарядиться энергией. Все это значительно улучшает качество жизни, в ней появляется место радости и веселью», — говорит Мелисса Янг.

Улучшает сон. Исследование 2020 года показало, что размеренный ритм дыхания успокаивает ум и расслабляет тело. Испытуемые, которые делали практики по полчаса в день в течение восьми недель, чувствовали больший прилив сил днем и лучше спали ночью по сравнению с контрольной группой.

Уменьшает симптомы депрессии и повышает самооценку. Ученые, наблюдавшие за студентами, обнаружили, что работа с дыханием улучшает целый спектр показателей — от социальных связей до удовлетворенности жизнью. Они считают, что такой эффект обусловлен тем, что дыхательные упражнения помогают управлять стрессом, принимать эмоции и мысли.

Техники дыхательной гимнастики

Существует множество различных упражнений для работы с дыханием. «Вы можете попробовать разные и определить, что работает конкретно для вас», — советует доктор Мелисса Янг. Также практики можно чередовать в зависимости от целей и обстоятельств. Какие-то удобно выполнять практически в любом месте, а другие наиболее эффективны в определенное время, например перед сном.

Вот самые распространенные упражнения.

Диафрагмальное дыхание. Исследования показали, что этот метод помогает снизить кровяное давление и частоту сердечных сокращений. По словам доктора Янг, диафрагмальное дыхание (или дыхание животом) — это хороший старт для новичков. «Эта техника очень проста — ее можно выполнять как сидя, так и лежа. Нужно просто сосредоточиться на том, как ваш живот плавно поднимается на вдохе и опускается на выдохе», — говорит она.

Для контроля за дыханием положите одну руку на живот, а другую — на грудь. Сделайте медленный вдох носом. По мере наполнения легких кислородом ваш живот должен надуться как воздушный шарик, а грудная клетка остаться на месте. Выдох нужно делать также медленно через рот, напрягая мышцы брюшного пресса до тех пор, пока живот не втянется внутрь.

Боксерское дыхание. Это еще одна простая дыхательная техника. Ее можно практиковать в любое время, чтобы сбросить напряжение. Сначала сделайте вдох через нос на четыре счета, выпячивая живот и ребра. Затем задержите дыхание на четыре счета. Выдох нужно делать тоже на четыре счета. В конце сделайте задержку. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

«Эта практика — своего рода медитация, которая успокаивает нервную систему и возвращает вас к настоящему моменту. Благодаря ей можно отвлечься от раздражающих факторов окружающего мира», — отмечает доктор Янг.

Дыхание 4-7-8. Эта техника глубокого расслабления лучше всего подходит для вечерней рутины. Было показано, что она успокаивает разум, уменьшает беспокойство, снижает частоту сердечных сокращений и делает сон крепче.

Практику можно выполнять лежа или сидя. Сначала полностью выдохните воздух через рот. Затем вдыхайте через нос на четыре счета. Задержите дыхание на семь секунд и выдохните воздух, считая при этом до восьми. Цикл необходимо повторить не менее четырех раз.

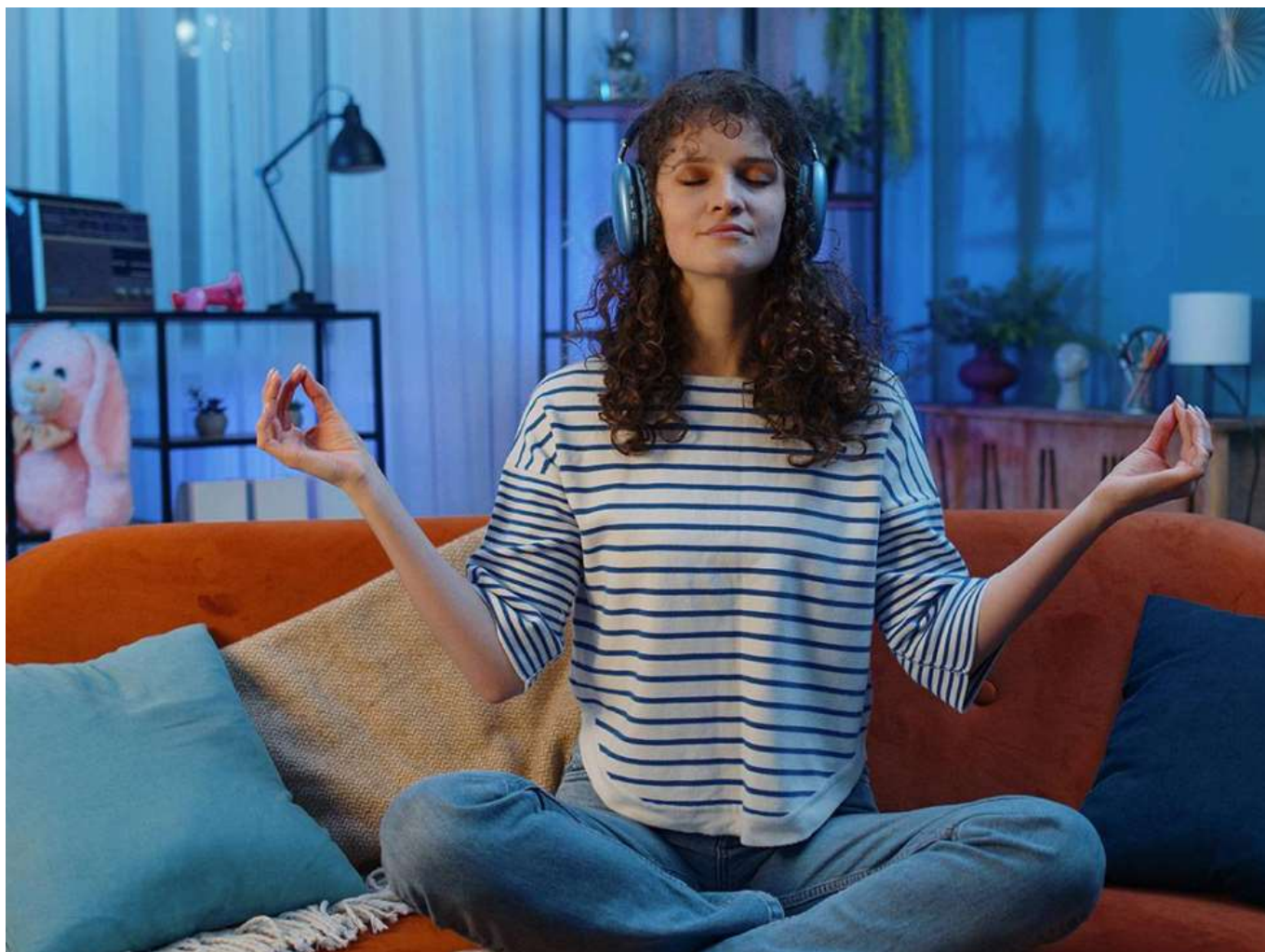


Фото: Andrii Iemelianenko / Shutterstock / Fotodom

Попеременное дыхание через ноздри. Исторически считалось, что эта техника, известная на санскрите как Нади Шодхана («очищение энергетических каналов»), устраняет энергетические блоки и позволяет достичь внутреннего равновесия. Но с точки зрения науки эта практика может помочь сконцентрироваться и взбодриться. Поэтому она идеально подойдет для подготовки к важному разговору или выступлению.

Закройте правую ноздрию и сделайте медленный вдох через левую ноздрию. Далее освободите правую ноздрию и закройте левую ноздрию, сделайте медленный выдох. После выдоха сделайте медленный вдох через правую ноздрию. Затем закройте правую ноздрию, освободите левую и сделайте выдох через нее. Упражнение следует выполнять по 2–3 минуты два раза в день. Со временем можно увеличивать продолжительность.

Дыхание с поджатыми губами. Этот метод помогает замедлить дыхание, снизить уровень стресса и облегчить физические нагрузки. Доказано, что он особенно полезен людям с заболеваниями легких, такими как астма и легочный фиброз.

Сядьте поудобнее, расслабив шею и плечи. Подожмите губы и сделайте медленный вдох через нос, стараясь держать рот закрытым. Затем через сжатые губы медленно выдыхайте весь воздух, находящийся в легких. Повторите несколько раз.

Дыхание льва. Считается, что эта практика помогает снять напряжение и тревогу. Поэтому ее можно практиковать перед важными событиями, которые вызывают волнение.

Сделайте вдох через нос. Откройте широко рот и высуньте язык, как будто пытаетесь достать им до подбородка. Широко откройте глаза и выдыхайте через рот со звуком «ха». «Это, конечно, не совсем похоже на рев. Скорее, это его йогическая интерпретация», — поясняет доктор Янг.

Дыхание «Пять пальцев». В отличие от других видов дыхательной гимнастики техника «Пять пальцев» — мультисенсорная. Некоторые медработники рекомендуют ее пациентам перед операцией, поскольку

считается, что она помогает мозгу войти в состояние глубокого расслабления и высвобождает эндорфины — естественные обезболивающие организма.

Поместите указательный палец левой руки на основание мизинца правой руки с внешней стороны. На вдохе вам нужно провести по мизинцу вверх до кончика пальца, а на выдохе — вниз к его основанию. На следующих вдохах то же самое нужно сделать с безымянным и другими пальцами, пока не проведете по всей руке до основания большого пальца. Потом весь процесс нужно повторить в обратном порядке — от большого пальца до мизинца. Затем поменяйте руки.

Сканирование тела. Дыхательные и медитативные практики не всегда сочетаются между собой. «Оба этих подхода помогают расслабить тело и успокоить ум. Мы можем как разделять их, так и комбинировать», — говорит доктор Янг.

Например, работу с дыханием включает в себя простая медитация «Сканирование тела». Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Затем начните медленно дышать животом. Перенесите внимание на свои ступни и сконцентрируйтесь на ощущениях в них. Если вы чувствуете напряжение — «продышите» его, представьте, как оно покидает тело вместе с дыханием и растворяется в воздухе. Продолжайте упражнение, «сканируя» каждую часть тела от ступней до макушки головы.

Холотропное дыхание. В отличие от большинства низкоинтенсивных дыхательных практик основа этого метода — учащенное глубокое дыхание, которое вызывает гипервентиляцию. Сторонники практики считают, что она открывает новые уровни сознания, благодаря чему улучшается эмоциональный фон, повышается самооценка и излечиваются душевные недуги. Однако она может быть опасной.

Как правило, холотропное дыхание практикуют в группах под присмотром специального инструктора — фасилитатора. Сессии сопровождаются разной музыкой и длятся несколько часов. Сначала участники ложатся на спину и закрывают глаза, а инструктор помогает им настроить темп дыхания. Сначала играет ритмичная музыка, через час-полтора она становится громче и агрессивнее, а затем сменяется спокойной и медитативной. Все это время люди чередуют вдох и выдох без пауз.

Эксперимент 1996 года показал, что сочетание холотропного дыхания с психотерапией имело положительный эффект у испытуемых — у них значительно снизился страх смерти и выросла самооценка по сравнению с теми, кто проходил только психотерапию.

И все же этот метод пока мало изучен — для объективной оценки нужны более масштабные исследования. К тому же у него есть ряд противопоказаний: тяжелые хронические заболевания (в первую очередь сердечно-сосудистые), психотические состояния, эпилепсия, глаукома, беременность, недавние операции и переломы, острые инфекционные заболевания. Если вы все же хотите начать практиковать холотропное дыхание, обратитесь за консультацией к специалисту.

С чего начать

Эксперты советуют начинать работу с дыханием постепенно.

Выберите тихое место для практик. Заниматься дыхательной гимнастикой можно почти где угодно. Но если вы новичок, следует освободить для этого время и найти спокойное пространство.

Не ругайте себя за мысли и эмоции. Многие начинающие упрекают себя за то, что отвлекаются во время практик. Но избавиться от всех мыслей невозможно. «Вы не можете заставить мозг перестать думать. Осознание того, насколько активен наш разум, — это часть изучения техник дыхания», — говорит доктор Янг.

Сконцентрируйтесь на слове или фразе. «Емкая мантра может стать своеобразным «якорем», к которому вы будете возвращаться. Так вы переучите нервную систему и создадите новые паттерны», — объясняет доктор Янг.

Начните с нескольких минут в день. Чтобы сформировать новую привычку, не стоит начинать с длительных практик. Самое главное на старте — это регулярность, а не количество. «Даже пяти минут

дыхательных упражнений достаточно, чтобы увидеть изменения», — говорит Баласубраманьян.

Следует отметить, что дыхательная гимнастика не может вылечить психотравму или тяжелые симптомы тревоги. «Людам с зависимостями, депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством нужно нечто большее, чем просто работа с дыханием», — объясняет клинический психолог Хайди Кар.

К тому же интенсивные дыхательные практики подходят не всем. «Они могут сужать и расширять кровеносные сосуды, поэтому люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями в анамнезе должны действовать осторожно», — говорит Баласубраманьян. Также получить консультацию врача перед началом работы с дыханием следует беременным женщинам и людям с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) или астмой.

Материал носит исключительно ознакомительный характер: Мы не несем ответственности за решения, принятые на основе указанных данных.

Автор: Елизавета Ивлева

Дата публикации: 27.05.2024