

УДК 796.013.3:797.212+37

Глущенко Н.В.

канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМОЮ МАРИНИ КОРПАН «ОКСІСАЙЗ»

Організація процесу занять фізичною культурою потребує пошуку нових форм, методик та засобів для корекції й удосконалення фізичного стану тих, хто займається. Крім того необхідно підбирати такі види занять, котрі б у повному обсязі мали можливість задовільняти потреби людини та мотивувати її до систематичного відвідування фізичною культурою. Так, завдання оздоровлення, корекції маси тіла, м'язовий тонус та підвищення життєвої енергії можливо вирішити з застосуванням новітніх технологій серед, котрих популярною та лідуючою є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.

Техніка та методика виконання дихальних вправ за системою «Оксісайз».

Це діафрагмальний тип дихання. Діафрагмальне дихання, що також називається черевним, пов'язане з використанням рухів діафрагми і черевних м'язів для досягнення повного глибокого дихання. Таке дихання вважається найбільш правильним, оскільки в ньому задіяні повністю легені, черевна порожнина і діафрагма.

Цей тип дихання допомагає поліпшити роботу серця, легенів і органів черевної порожнини. Постійний рух діафрагми вгору і вниз стимулює перистальтику кишечника, забезпечуючи хороше травлення і своєчасне очищення кишечника, покращує циркуляцію крові в черевній порожнині, масажує шлунок, печінку. При такому типі дихання краще заповнюються легені, і воно сприяє більшому насиченню крові киснем і видаленню вуглекислого газу.

Під час дихання в жодному разі не округляти спину і не піднімати плечі вгору на 3-х «вдихах». Необхідно намагатися максимально підтягувати живіт до спини під час видиху. Необхідно робити по 30 дихальних циклів в день. Можна більше, але не менше. Займатися можна 2 рази в день, перед вечірнім тренуванням повинно пройти 2 години після прийому їжі. Вдих має бути спокійним.

Необхідно дихати по 4 рази. Виконувати спокійний вдих носом і при цьому надувати живіт. Підтягнути живіт до хребта. Виконати 3 довдохи,

живіт підтягнути. Крізь плоскі губи виконати потужний видих до кінця, підтягуючи максимально живіт до хребта. Потім виконати 3 довдохи, до кінця втягуючи живіт. Кожна вправа виконується 4-6 разів.

1. Вдих. Зробити вдих і при цьому розслабити прямий м'яз живота і викотити його назовні. Вдих в Оксисайзі має бути спокійним і не різким. На першому етапі не можна, щоб груди піднімалися на вдиху. Зробити треба його так, щоб був задіяний тільки живіт. Якщо при вдиху злипаються ніздрі, то можна додати посмішку, стежте за тим, щоб рот при цьому був закритий, і ви є підсмоктувалося повітря ззовні.

2. Підтягнути живіт Після того, як зроблений вдих носом і животом, необхідно трохи підтягнути живіт до хребта. Це необхідно зробити для того, щоб було зручніше робити 3 довдохи і щоб повітря опустилося в нижню частину легенів.

3. Три довдохи. Підтягнувши живіт, необхідно зробити 3 коротких довдоха носом, при цьому на кожному довдоху підтягнути живіт усередину. На цьому етапі ні в якому разі не можна піднімати плечі вгору при довдохах. Стежити за тим, щоб на довдохах не виходило повітря з рота. Тільки вдихи.

4. Видох. Цей етап є найважливішим з усіх етапів дихання. Для видиху необхідно зробити плоскі губи, неначе розмазали губну помаду по губах, грає на музичному інструменті або дме на гарячий чай. Повинен створитися зовнішній опір губ. Шпарка між ними має бути дуже тонкою. Видих треба робити дуже сильним і довгим. Це називається форсований видих. На цьому етапі йде дуже сильна робота і тренування легенів.

5. Три довдохи. На цьому етапі здається, що видихати вже нічим, але все одно потрібно зробити 3 довдохи. Це необхідно для того, щоб зробити повноцінний вдих. М'язи живота мимоволі скорочуються, отже – тонізуються. Спина повинна залишатися абсолютно прямою, працюють тільки м'язи живота. Треба намагатися включити в роботу нижню частину пресу.

Варто зазначити, що в системі «Оксисайз» дихання виконується 4 рази. Тобто встати, прийняли певну позу, напружити м'язи і почати дихати, роблячи повтори дихання 4 рази.

Завдяки дихальним вправам, що перенасичують організм киснем, збільшується тонус шкіри, покращується стан внутрішніх органів і нервових волокон, посилюються обмінні процеси та збільшується спалювання накопичених жирів.