

УДК 615.825.1

Єрмолаєва А.В.¹, Алфімова Р.С.², Безручко Л.С.³

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ.гр.УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

³ викл. Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Даний метод дихальної гімнастики створений першочергово для підвищення імунітету в організмі людини. Також завдяки своїй простоті виконання він може бути приміненний в будь-якому віці. Завдяки позитивному впливу на стінки судин, цей метод створює баланс між киснем та CO₂, що є необхідною умовою для стабільної роботи імунної системи. Методика була розроблена з урахуванням досліджень в Інституті Здоров'я Людини, та має доказову базу описану самим автором в своїй книзі «Дихання Життя». В період пандемії та карантину, можна сміливо заявити про те, що даний метод є одним з доступних джерел покращення та збереження імунітету та психічного здоров'я людини.

Методика «Дихання Життя» – це один з найефективніших методів саморегулювання психічного стану людини. Основою методу є концентрація уваги на всіх етапах її виконання, що дозволяє перервати ланцюг думок та сфокусувати центральну та вегетативну нервову систему на внутрішніх процесах. Завдяки розслабленню м'язів діафрагми та м'язів грудної клітки відбувається зниження рівня стресу, що знову ж таки створює максимально комфортні умови для розслаблення та балансування нервової діяльності. Всі хвороби від нервів, а точніше кажучи від перевантаження нервових клітин. В повсякденному житті ми занадто часто змушені бути напеготові, що в свою чергу призводить до порушення мозкової діяльності та раціонального осмислення реальності.

Даний метод не потребує додаткового інвентарю чи певних умов чи одягу. Лише 15 хвилин особистого часу і організм перелаштовано на спокійний та позитивний лад. Даний метод можна застосовувати від одного до декількох разів на день. Також легко формується звичка зосереджуватися на собі та тих процесах, що відбуваються в середині нас. За допомогою дихальної гімнастики можна досягти оздоровлення не лише себе, а й зробити ранковим чи вечірнім сімейним ритуалом на шляху до успіху та здоров'я.

Даний комплекс вправ створений першочергово для покращення роботи серцево-судинної системи та зниження рівня м'язової напруги в області рук та грудної клітки, адже саме спазм цих м'язів призводить до зниження амплітуди вдиху-видиху, що призводить до кисневого голодування тканин легенів та серця, порушення мозкового кровообігу. Коли серцевому м'язу не зручно, то про здоров'я й годі говорити. Комплекс можна вдосконалити об'єднавши з дихальними вправами. Таким чином ми досягнемо вирішення питань пов'язаних з: роботою серцево-судинної, легеневої системи, покращення якості роботи нервових закінчень верхніх кінцівок, шийного відділу хребта та діафрагми. Збільшення інервації нервових закінчень в сегментарній ділянці грудної клітки покращує роботу органів черевної порожнини, легенів, знижує тиск в судинах, та черевній порожнині, а баланс CO₂ створює в судинах умови гібелі патогенних мікроорганізмів (грибок, бактерії, мікобактерії).

Вправи можуть бути виконані в будь-якому положенні тіла: сидячи, лежачи чи стоя. На протязі 15 хвилин виконується вільний вдих- видих- пауза до бажання вдихнути. Положення рук: руки зігнуті в ліктьовому суглобі, виконується повільне стискання і розтискання долоні в кулак. Основні помилки: зігнуте положення хребта, черезмірна затримка паузи між вдихомі видихом. Швидке та надмірно імпульсивне зжимання кисті в кулак.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. С.І. Лосев «Дихання Життя»
2. Бянь Чжичжун : «Даоська гімнастика»