

Мастер-класс «Дыхание по квадрату»

(для ребят и их родителей)

Подготовила и провела фитнес- тренер: Голота Ульяна Игоревна, мама воспитанника гр «Умельцы» 15.02.23г

Обращали ли вы внимание, что у нашего дыхания всегда есть рисунок? Этот рисунок меняется в зависимости от смены эмоционального состояния. Например, когда мы волнуемся, спокойны или спим, то дышим совершенно по-разному.



Именно поэтому ещё древние йоги стали использовать дыхательные практики для смены своего состояния. Долгое время эти техники были доступны лишь избранным и передавались от учителя к ученику. Но времена меняются и сегодня нам доступны уникальные практики, способные изменить жизнь.

Сегодня мы предлагаем вам очень простую технику, не требующую специальной подготовки или условий. При этом быстро переключающую из состояния эмоционального возбуждения в осознанное состояние наблюдателя. Это дыхание по квадрату.

Техника квадратного дыхания: польза

Снимает мышечное напряжение и стресс любого рода

Является тренировочным упражнением на увеличение продолжительности задержки дыхания

Нормализует артериальное давление

Успокаивает нервную систему, эффективно меняет эмоциональное состояние, снимает волнение и мандраж

Улучшает работу ЖКТ

Повышает общую резистенцию организма

Ежедневная практика делает организм невосприимчивым к инфекционным болезням.

Повышает концентрацию внимания и работоспособность
Обновляет энергоструктуру человека
Уравновешивает активность правого и левого полушарий мозга
После практики часто приходят ответы на вопросы или новые идеи



Дыхание по квадрату – одна из лучших техник НЛП

Джон Гриндер – один из основателей НЛП (нейролингвистического программирования), однажды обнаружил, что после техники квадратного дыхания с ним случаются озарения, говоря современным языком, инсайты.

Он заметил, что такое дыхание вводит его в особое высокопродуктивное состояние, у него как будто открывается канал информации из бессознательного. С тех пор он стал активно использовать эту схему дыхания не только в жизни, но и в работе.

Квадратное дыхание: схема

Техника квадратного дыхания довольно проста и выполнять её можно практически в любом месте в любое время.

Для того что бы ощутить изменение состояния не требуется больших временных затрат, достаточно будет 5 минут, но ограничений по времени выполнения нет.

Для этой пранаямы необходимо только одно – ваше дыхание.

Как видно по схеме, дыхание будет состоять из четырёх тактов (вдох-задержка дыхания-выдох-

задержка дыхания) равных по продолжительности, то есть в пропорции 1:1:1:1.

Начинайте с небольших пропорций и постепенно увеличивайте их. Начните с 4 счётов и каждый раз, когда вам будет легко выполнить четыре дыхательных цикла на 4 счёта, увеличьте пропорцию. То есть, если вы сделали 4 квадрата по 4 счёта на каждую сторону и вам было легко, это значит, что вы готовы увеличить пропорцию.



Не спешите сразу выполнять длинные дыхательные циклы, увеличивайте их продолжительность постепенно, без лишнего стресса для организма.

- Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите осознанно и глубоко, используя полное йоговское дыхание.
- Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре)
- Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху
- После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше
- Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс
- На задержках дыхания, представляйте, что вы дышите кожей
- Дышите таким образом 5-15 минут в день



Дополнительные рекомендации

Если вы только начинаете осваивать пранаямы и вам сложно считать и концентрироваться на дыхании одновременно, то используйте для счёта метроном. Его можно скачать в виде приложения.

Чем чаще вы будете практиковать пранаямы, тем проще вам будет подстроить рисунок дыхания под ритм своего сердца, как это делали древние йоги.

Противопоказания

Как таковых противопоказаний у квадратного дыхания нет!

Единственная опасность в данном случае – спешка. Первостепенным в практике должен быть внутренний комфорт, а не количественный показатель.

Комфортное дыхание на 3 счёта будет значительно эффективнее и максимально полезным, чем временной промежуток в 15 секунд, который вызывает давление в груди и учащённое сердцебиение.

Будьте осознанны! Давление в грудной клетке, учащённое сердцебиение или неровный сердечный ритм сообщают о том, что организм перегружен.

Дыхание по квадрату – спасение в экстренной ситуации

Психика современного человека перегружена эмоциональными переживаниями. Чрезмерное ночное освещение и шум, мешают полноценно восстановиться и отдохнуть. Это приводит к такому психическому состоянию, когда человеку сложно удерживать себя от неадекватных поступков. В результате люди в метро раздражаются на всякую ерунду, а начальник кричит без повода.

Знакомо? Не переживайте! С вами всё в порядке. Просто наша психическая система не создана для того что бы справляться со стрессом большого города без дополнительных средств. И сейчас этих средств очень много. На любой вкус.

Вы можете пойти к врачу, он выпишет антидепрессантов, и вы дальше будете жить, сублимируя «долго и счастливо» ... а можете использовать дыхание по квадрату, чтобы максимально удержать сознание на определённом объекте, не допуская эмоциональной реакции или дальнейшего усугубления ситуации.

Как только чувствуете, что закипаете или у вас, начинается паническая атака, переведите всё своё внимание из ума на ощущения в теле. Что чувствует ваше тело? Ум может хитрить и притворяться. Тело никогда не обманывает.

Затем представьте перед собой рисунок со схемой дыхания по квадрату, как тот, что был выше, и начните дышать.

Вы можете делать это стоя с открытыми глазами, прямо посреди совещания или в метро, сидя на важной встрече или во время ходьбы по улице.

В общем, в любой непонятной ситуации просто дышите и не забывайте, что осознанное дыхание меняет внутреннее состояние вне зависимости от того, что происходит снаружи.