Вы задумывались о том, как дышите? В жизни мы используем меньше половины объёма своих лёгких, вдыхаем воздух поверхностно и учащённо. Такой неправильный подход нарушает жизнедеятельность организма и провоцирует появление многих недугов: от бессонницы до атеросклероза.

Чем чаще мы вдыхаем воздух, тем меньше кислорода усваивает организм. Без задержек дыхания углекислый газ не может накапливаться в крови и клетках тканей. А этот важный элемент поддерживает обменные процессы, участвует в синтезе аминокислот, успокаивает нервную систему, расширяет сосуды, возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме.В чём польза дыхательной гимнастики?

Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита).

Массаж внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота.

Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности.

Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей.

Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие.

Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики

Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.

Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.

Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.

Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.