***В*** ***результате*** ***тренировок***

***нормализуется деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Снимается***

***психоэмоциональное напряжение, улучшается общее самочувствие***

***(сон, работоспособность, настроение и др.). Происходит оздоровление организма в целом и накопление позитивной энергии.***

**Биологическая обратная** **связь**

**или БОС** – передача человеку с

помощью технических средств информации о том, как работают его органы и системы (он начинает видеть, слышать и понимать те процессы, которые идут в его организме), и

предоставление ему возможности

самостоятельно корректировать их работу, подключая к процессу коррекции мощные механизмы сознания, обучения и

памяти. Человек овладевает способностью управлять организмом и наращивать уровень его защитных сил.

**Ждем вас по адресу:**

Адрес 🖂 : 393460, Тамбовская обл., г.Уварово, 2 мкр., д. 4а.

🕿.тел.8 (47558) 4-01-05;

[togou31@yndex.ru](mailto:togou31@yndex.ru)

Консультант: Федулова М.А.

***Мы поможем Вам!***

## 



**СПОСОБЫ**

**ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

**Диафрагмально-релаксационное дыхание по А.А. Сметанкину**

**Дыхание и стресс**

Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от негативного влияния факторов стресса, во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами **психической** **саморегуляции** (ПСР).

Особое внимание хотелось бы уделить **дыхательным упражнениям**, способствующим снятию общего нервно-психического напряжения. Как известно, дыханием управляет нервная система.

Вдох связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох - с ее торможением.

Когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится частым, поверхностным,

затрудненным и тяжелым при

физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Поскольку дыхательный процесс поддается сознательной произвольной регуляции, человек имеет возможность,

сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения, как мышечного, так и психического.

В настоящее время учеными установлен механизм направленного

влияния дыхательной гимнастики на тонус нервной системы. Оказывается, при частом и поверхностном дыхании

возбудимость некоторых нервных центров повышается. При глубоком, наоборот, понижается. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох,

произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

* случаях, когда человеку нужно

быстро поднять тонус, советуют применять мобилизующее дыхание. Оно заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания, обычно

равной половине вдоха. Продолжительность выдоха почти не меняется.

* + помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы. Для этого применяется успокаивающее дыхание. Оно заключается в относительном укорочении вдоха и удлинении выдоха. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха.

1.Тренировку дыхания можно проводить в любом месте, в любом положении (стоя, сидя, лежа) и в любое удобное для Вас время (во время прогулок, поездок, загорания на пляже,

перед сном, при просмотре телевизионных передач и т.д.)

1. Учитесь дышать животом. На вдохе живот надувается, при выдохе медленно втягивается. Вдох делайте через нос произвольно, без усилий; выдыхайте медленно, плавно, спокойно,

лучше через слегка сомкнутые губы. Плечи и грудная клетка при дыхании должны быть практически неподвижны.

* 1. Обращайте внимание на выдох.

**Выдох – это самое главное.**

* 1. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди
* плечевого пояса не участвовали в дыхании.
  1. Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза больше вдоха. Например: вдох на «раз-два», а выдох: на «раз-два-три-четыре». Можно на выдохе считать про себя.
  2. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5 - 8 дыханий в минуту.
  3. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3-4 раза в день по 10-15 минут.

