



Когда радостное осознание будущего материнства наполняет женскую грудь, невольно легкие вбирают больше воздуха, и дух перехватывает от счастья. Конечно же, хочется сделать все возможное для того, чтобы ребеночек родился здоровым и крепким. Мама обкладывается справочниками по здоровому питанию, начинают заниматься физкультурой и совершать прогулки по свежему воздуху.

На что влияют дыхательные упражнения?

На воздухе, и, соответственно, дыхании хотелось бы остановиться поподробнее. Обучаясь правильно дышать во время беременности, мама увеличивает объем легких, обогащая кровь кислородом и, следовательно, улучшает обмен веществ с плодом. Правильное полное дыхание успокаивает нервы, налаживает работу сердца. Женщина учиться концентрироваться и расслабляться. Обучаясь правильно, глубоко дышать во время беременности, вы готовитесь к родовым схваткам. Так не стоит ли позаботиться заранее, чтобы приказ врача «Дышите, мамочка, дышите!» не оказался для вас неожиданной трудностью?

Полное дыхание

Первым упражнением, которое послужит базой для остальных, является полное йоговское дыхание. Выполнять его следует по три минуты утром, днем и вечером. Желательно дышать сидя. Если вы быстро устаете в таком положении, можно прилечь, подложив под спину чуть выше крестца свернутое одеяло или подушку. Дышите носом. Начиная с живота, вдох поднимается вверх, и наполняет легкие до вашего предела. Очень плавно вдох должен перетекать в выдох. Избегайте промежуточных задержек дыхания. Для удобства, можете представлять во время выполнения упражнений скольжение по кругу, восьмерке или покачивание на волнах. Несколько циклов такого дыхания в день приведут в движение всю дыхательную систему. Грудная клетка расширится до своего нормального размера, а диафрагма мягко помассирует внутренние органы, что даст замечательный биологический эффект.

Йоговское шипение

Второе упражнение в йоге называется уджджайи пранаяма. Для его выполнения сделайте полный выдох и очень медленно начинайте вдыхать воздух, постепенно наполняя нижнюю, среднюю и верхнюю часть легких. Поток воздуха должен направляться через слегка приоткрытый рот по нёбу, создавая шипящий звук “сссс”. Закончив вдох, слегка подтяните нижнюю часть живот, опустошая нижнюю часть легких, и выдыхайте дальше в обратном направлении, постепенно опорожняя среднюю и верхнюю части легких. Поток воздуха на выходе, проходя по нёбу будет создавать шипящий звук “ххххх”.

Жужжание пчелы

Последнее упражнение этого комплекса в йоге именуется бхрамари, и обозначает жужжание пчелы или рёв водопада. Лучше всего выполнять это упражнение перед сном. Попросите близких соблюдать тишину несколько минут. Сядьте в удобную позу и расслабьтесь. Сложите вместе ладони в области солнечного сплетения. Локти смотрят в стороны, а пальцы ладоней - вверх. Сделайте глубокий вдох и опустите вниз голову. На выдохе плавно и протяжно произнесите мягкий гудящий звук. То же самое сделайте на вдохе. Повторяйте упражнение. Со временем звук, издаваемый на выдохе будет плавно перетекать в мягкое звучание на вдохе, напоминая вам о прекрасных водопадах или полосатых пчелках на цветочной лужайке.

Согласитесь, что уделять несколько минут в день дыхательным упражнениям вовсе не сложно. Результат же не заставит себя ждать. Помните, что вы заботитесь не только о

Упражнения для беременных: дышим глубже

Автор: administrator

собственном здоровье, но и о маленьком человечке, который растет внутри вас. Развивая свои легкие, вы улучшаете обмен веществ и помогаете ему усваивать полезные вещества, расти здоровеньким.

Автор: Галина Лебединская

Источник: <http://detochka.ru>