

ВНИМАНИЕ! Управлять дыханием и через него нашим состоянием нужно очень осторожно и внимательно. Иначе вместо ОБС (оптимального боевого состояния" можем получить глубокий спокойный сон))) или вялость, которая абсолютно не нужна на соревнованиях.

ВАЖНО, на активной тренировке или в ходе очередных соревнований замерить свой пульс, определить, какой является оптимальным для успешного выступления. То есть, когда воодушевлены, настроены, но не испытываете излишнее беспокойство.

Делать это нужно несколько раз, чтобы определить оптимальный диапазон.

Например, мой оптимальный диапазон боевой готовности - 120 - 150 ударов в минуту. У всех он может быть своим, поэтому важно с тренером определить твой.

Дыхательные практики можно делать тогда, когда пульс выше, чем верхняя граница допустимого диапазона. Например, у меня верхняя граница - 150 ударов в минуту.

Цель ниже представленных дыхательных практик: вернуть пульс в оптимальный твой диапазон. Как только пульс в норме - практики делать прекращаем.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ЭКСПРЕСС-ПРАКТИКИ

В моменты тревоги, гнева, возбуждения или стресса (и напряжения, вызванного им) дыхание, как правило, становится частым или сбивчивым. В мозг начинает поступать меньше кислорода, и он подает сигнал опасности, который только усугубляет состояние беспокойства.

Перед стартом, когда чувствуешь чрезмерное волнение, попробуй сделать следующие дыхательные практики:

1) Самое простое - ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ.

«Перенеси» дыхание с уровня грудной клетки на диафрагму. Дыши животом до 10 минут.

2) «ЛИФТ».

Три коротких вдоха (кабинка лифта поднимается на 1-й, 2-й и 3-й этажи), задержи дыхание и... «спустились вниз» - медленный выдох через рот. Здесь важно выдохнуть весь воздух.

Немного подышать в обычном ритме и снова повторить. Лучше визуализировать движение кабинки лифта.

Повторяем технику - 3-4 раза.

3) МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

- Найди место, где тебя не потревожат в течение 5-10 минут.
- Закрой глаза и наблюдай за своим дыханием.

Больше ничего делать не нужно. Не нужно специально глубоко дышать или менять ритм дыхания. Просто наблюдать.

4) ДЫХАНИЕ В РИТМЕ СЕРДЦА

Для начала нащупай пульс на запястье. Прикрой глаза и начни наблюдать за двумя ритмами: ритмом дыхания и ритмом сердца.

Когда привыкнешь к такому наблюдению, посчитай, сколько ударов пульса приходится на вдох, и сколько на выдох.

Теперь удлини выдох на один удар пульса, затем на два, на три пульсовых удара. Ищи максимально комфортный для себя ритм дыхания, в качестве дирижера используя собственный пульс.

Постепенно обнаружишь, как частота сердечных сокращений меняется в зависимости от дыхания: удлинение выдоха приводит к замедлению работы сердца, активный и форсированный вдох ускоряет работу сердца. Эта закономерность в медицине называется сердечно-дыхательным синхронизмом: ритм сердца синхронизируется с ритмом дыхания.

5) Практика из йоги - Сама Вритти или «РАВНОЕ ДЫХАНИЕ»

- Сядь в удобную позу, спина должна быть прямой.
- Начинай вдыхать на 4 счета и выдыхать тоже на 4 счета.

Дыхание выполняется через нос - это увеличивает естественное сопротивление дыханию.

Более продвинутые могут выполнять это технику на 6-8 счетов. Практика повышает внимание, успокаивает нервную систему и снижает стресс.