**Консультация для родителей**

**«БОС- биологически обратная связь»**

**«Упражнения по обучению диафрагмально-релаксационному**

**типу дыхания»**

БОС - это метод изменения привычного, но разрушительного для здоровья человека поведения, основанный на использовании скрытых резервов организма. Одной из задач данного метода является формирование устойчивого навыка саморегуляции. Метод БОС, применяется для коррекции психологических и психосоматических расстройств, возникших под воздействием хронического стресса и психически травмирующих переживаний.

Для некоторых стресс является стимулятором эффективной деятельности, но для большинства является барьером для самореализации. Секрет заключается в распознавании своей реакции на стресс и дальнейшем использовании этого знания в качестве трамплина для обретения полного контроля над своей жизнью, когда вы можете реализовать весь огромный потенциал своего организма для достижения успеха в жизни и поддержания хорошего здоровья.

Можно сказать, что это лечебно-учебная процедура, в результате которой вы научитесь без помощи лекарственных препаратов справляться со стрессом, страхами, усталостью, головной болью, отчаянием, обидами, обретете уверенность в себе и в конечном результате улучшите качество вашей жизни, станете здоровыми и счастливыми!

У человека, попавшего с состояние стресса, в первую очередь сбивается дыхание, оно поднимается все выше - к гортани, учащается сердцебиение, движения становятся нескоординированными, мысли - хаотичными. И чем чаще человек оказывается в подобном состоянии, тем поверхностней становится дыхание, и тем больше изнашивается мотор человека – сердце.

Если вы печальны, у вас особой ритм дыхания. Заметьте это. Попытайтесь. Вы можете провести очень красивый эксперимент. Когда бы вы ни были печальны, просто наблюдайте за дыханием. Сколько времени вы тратите на вдох и выдох. Просто замечайте это. Просто посчитайте число вдохов и выдохов: один, два, три, четыре, пять. Досчитайте до пяти, и вдох заканчивается. Потом считайте до десяти, и заканчивается выдох. Посчитайте по минутам, чтобы узнать пропорцию. И когда вы чувствуете счастье, попробуйте тот же ритм: пять, десять. И ваше счастье исчезнет.Обратное также справедливо. Когда вы чувствуете счастье, обратите внимание на то, как вы дышите. И когда вы чувствуете печаль, попытайтесь сделать все наоборот. Немедленно печаль исчезнет, потому что ум не может существовать в вакууме. Он существует в системе, и дыхание — это глубочайшая система для ума.

Дыхание - это мысль. Если вы перестанете дышать, немедленно мысли прекратятся. Попытайтесь на секунду. Прекратите дышать. Немедленно возникнет интервал в процессе мышления, процесс нарушается. Мышление - это невидимая часть видимого дыхания.

Одним из значимых резервов замедления процесса старения человека является оптимизация энергетических процессов его организма. Обычный здоровый человек при пульсе 60 ударов в минуту расходует 0,8 ккал в минуту, а при пульсе 102 удара в минуту - расход энергии достигает 4 ккал в минуту. Естественно, что более экономичная работа организма характеризуется и большим потенциалом замедления процессов его старения. При учащении сердечного ритма на 5-10 ударов сердце делает за сутки 7 - 14 тысяч «лишних» сокращений. В течение жизни человека сердце производит 3 - 4 биллиона сокращений. Характерно, что продолжительность жизни кролика, частота сердечных сокращений у которого 250 ударов в минуту, в три раза ниже, чем у зайца, частота сердечных сокращений у которого около 60 ударов в минуту. Меньшая частота сердечных сокращений позволяет экономить «силы сердца» и продлевать срок его работы и жизнь человека.

Таким образом, приведенные данные позволяют утверждать, что «экономия» сердечных циклов является одним из существенных аспектов решения проблемы замедления процесса старения организма человека.

Наиболее доступным приемом целенаправленного воздействия (в определенных пределах) на частоту сердечных сокращений является самокоррекция дыхательного цикла.

Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять. По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением, поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций нервной системы. Если же вдох укоротить, а выдох удлинить, можно добиться успокаивающего эффекта.

Основа лечебно-оздоровительной методики - уникальный диафрагмально-релаксационный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), вырабатываемый по методу БОС. Он известен в России и за рубежом как дыхание по Сметанкину.

**Эффекты ДАС-БОС тренинга.**

Оздоровительный эффект:

- профилактика болезней дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;

- продление активного долголетия;

- защита от стресса и психо-эмоционального перенапряжения;

- снижение уровня заболеваемости в 4 и более раза.

БОС дает возможность осознать и увидеть в себе качественно новое психофизиологическое состояние, научиться управлять им и собственной жизнью.

Чем же опасно частое грудное дыхание?

Парадоксально, но «насытить организм кислородом» с помощью частого дыхания невозможно. Более того, частое дыхание приводит к кислородному голоданию клеток органов и тканей в результате снижения уровня углекислоты в крови.

Чтобы гемоглобин отдавал кислород клеткам необходимо присутствие достаточного количества углекислоты в крови. Просто гемоглобин так работает, он должен «брать на себя» кислород в лёгких и отдавать его в тканях. Как он решает, когда брать, а когда отдавать? В соответствии с окружающими условиями, в тканях должно быть много углекислоты, чтобы гемоглобин отдал кислород. Если это не так, то гемоглобин кислород не отдаст.

Если гипервентиляционная гипоксия развивается остро, то возможны обмороки, приступы паники. Если медленно, то запускаются приспособительные реакции, прежде всего - повышение АД.

Грудное дыхание выключает из работы диафрагму, что приводит к застою в органах брюшной полости.

**Выполняем домашние упражнения по обучению диафрагмально-релаксационному типу дыхания**

1. Тренировку дыхания Вы можете производить в любом месте и в любом положении (стоя, сидя, лежа).

2. Ослабьте тесную одежду, обеспечивая свободные движения передней стенки живота.

3. Дыхание нужно производить животом, стараясь делать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной.

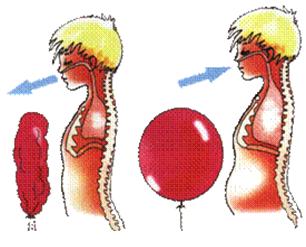
Обратите внимание!

На вдохе живот должен выпячиваться, а при выдохе медленно втягиваться. Вдох делается произвольно без усилий через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы.

Первоначально держите одну руку на животе, вторую на грудной клетке (для самоконтроля)

4. Обращайте внимание на выдох. Выдох – это самое главное.

5. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.



6. Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза длиннее вдоха. Например: вдох на «раз-два», а выдох: на «раз-два-три-четыре». Можно на выдохе считать про себя до шести, тогда выдох получится в три раза длиннее вдоха.

7. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5 - 7 в минуту.

8. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3 - 4 раза в день по 10 - 15 минут.

Дыхание поможет быстро регулировать эмоциональное состояние при стрессе, когда вы просто гуляете.

Для этого рекомендуется использовать ритмическое полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задает дыхательный ритм.

В начале придерживайтесь ритма два шага вдох, два шага выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага вдох, три шага выдох.

Не ленитесь выполнять эту простую гимнастику на рабочем месте хотя бы раз в день и результат не заставит себя ждать.

**Будьте Здоровы!!!**