

SHTDY

Дыхание. Прорыв

20 000 вдохов и выдохов в сутки. А теперь представьте, что эти 20 000 движений выполняются не правильно? Чтобы "проникнуться" в это, давайте сделаем эксперимент:

1. Выполните упражнение "Подъем на носки стоя". Без веса, раз 50 хватит;
2. А потом сделайте снова 50 раз, но при этом стопы поставьте на внешний или внутренний край.

Да вам даже делать это не захочется, тк вы четко понимаете - это не БЕЗОПАСНО! Невыносимая Боль в стопах, в коленях, В ТБС - вот что вас ждет, если вы сделаете хотя бы 1000 раз...

А дыхание регулирует намного больше процессов. И вы можете делать 140 000 НЕПРАВИЛЬНЫХ движений в неделю!!!

НА ЧТО ВЛИЯЕТ ДАХЫНИЕ?

РАБОТА МОЗГА

Для сохранения жизнеспособности мозгу необходимо две вещи: глюкоза и кислород.

Если эти вещества не поступают в достаточном количестве, то когнитивные способности снижаются.

Вас ждут проблемы с памятью, концентрацией, мысленным процессом и др

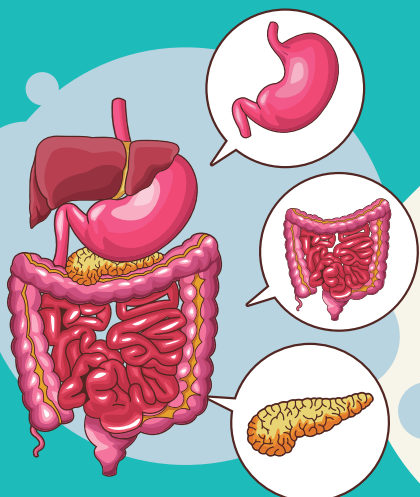


ПИЩЕВАРЕНИЕ

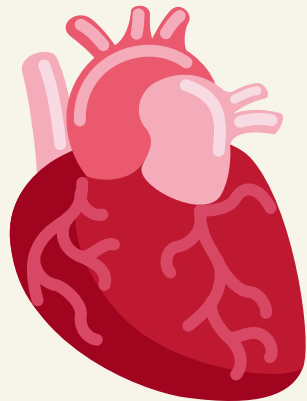
Движение диафрагмы внутри брюшной полости массируют желудок, улучшают перистальтику.

Так же движение диафрагмы влияет на диафрагмально-пищеводную связку и снижает риски гастроэзофагеальной рефлюксной болезни

(это когда желудочный сок попадает в пищевод).



РАБОТА СЕРДЦА



Взрослый человек использует для дыхания лишь 10 процентов амплитуды движения диафрагмы, что создает излишнюю нагрузку на сердце, повышает артериальное давление и вызывает ряд проблем кровообращения.

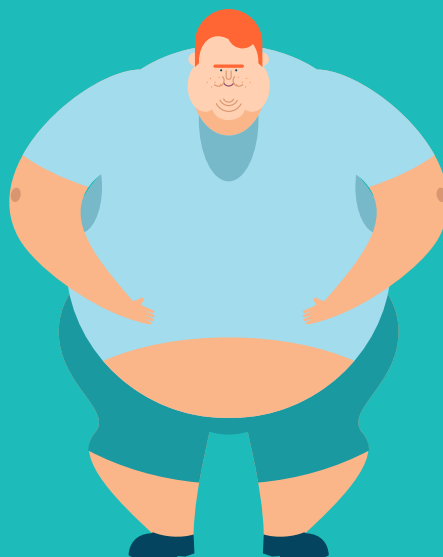
Если задействовать от 50 до 70 процентов возможностей диафрагмы, это снизит нагрузку на сердце и позволит организму функционировать с большей эффективностью. По этой причине диафрагму иногда называют «вторым сердцем», поскольку она не просто работает в своем собственном ритме, но и влияет на силу сердцебиения.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Мы теряем вес с каждым выдохом.

Из 10 потерянных кг, 8 покидает наше тело через легкие в виде двуокиси углерода в смеси с водяным паром.

Плохо дышим - НАМНОГО медленнее снижаем вес



Дыхание так же влияет на лимфоток, на pH, на биохимию, на блуждающий нерв, на настроение.

Дыхание влияет на весь организм!!!