

Дыхательны
е
упражнения
для детей

- Дыхательная система уникальна тем, что она является одновременно непроизвольно и произвольно управляемым процессом. (мы можем контролировать удлинение, сокращение или задержка вдоха или выдоха). В йоге управление дыханием называется пранаяма.
- Наше дыхание является синонимом нашей жизни. Жизнь начинается с первого вдоха и уходит с последним. Дыхание это проводник праны, или жизненной силы, ее движется в организме. Этот нежный ритм наш постоянный спутник.

- Заболевания органов дыхания часто возникают из-за привычки дышать через рот. Чаще напоминайте детям, что нужно дышать через нос, как учит йога, ведь, проходя через нос, воздух попадает в легкие согретым и очищенным.

□ Лесли Каминофф, основатель «Breathing project», определяет процесс дыхания так:

«Дыхание это изменение формы грудной и брюшной полостей».

Когда мы рождаемся наши вдохи и выдохи глубокие, плавные и свободные. Это естественная функция организма. Это происходит, потому что диафрагма растягивается и опускается на вдохах и поднимается на выдохах. Ключицы поднимаются и разворачиваются вверх и наружу на вдохах и опускаются на выдохах. Плечи вращаются изнутри наружу при вдохах и внутрь на выдохах.

- По мере взросления и роста мы приобретаем нездоровые дыхательные привычки. Неправильная осанка, сила тяжести, стрессы, жизнедеятельность в общем, заболевания и отсутствие осознанности берут свое. Большинство людей не в полной мере используют дыхание, что наносит вред их физическому и эмоциональному здоровью. Первый шаг к исправлению этой ситуации - это осознанное дыхания, простым наблюдение за дыханием.
- Каково ваше дыхание? Неравномерное, укороченное, удлиненное или поверхностное? Можете ли вы сфокусироваться на дыхании, или вы легко отвлекаетесь?

«ЛУЧШИЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ – ГЛУБОКО ДЫШАТЬ» Байрон Нельсон.

- Дыхание омолаживает и уравнивает тело, регулируя соотношение кислорода и углекислого газа. Этот процесс – основа жизнедеятельности. Для нормального функционирования все внутренние органы, системы организма, мозг и т.д., требуют определенного соотношения кислорода и углекислого газа. Дисбаланс, например, гипервентиляции, может быть причиной различных заболеваний: астмы, гипертонии, болезни сердца и других.
- Большинство из нас дышит очень поверхностно, используя только верхушки легких, активизируя реакцию симпатической нервной системы «бей или беги».

- Дыхательные упражнения в йоге учат нас обращать внимание на дыхание и подсказывает, как лучше использовать наши легкие, задействуя нижние доли легких, которые связаны с парасимпатической нервной системой, что замедляет частоту сердечных сокращений, расслабляет и успокаивает. Дыхательные упражнения помогают очистить носовые ходы, тонизируют дыхательную мускулатуру, обеспечивают максимальное насыщение клеток кислородом и повышают осознанность.
- Научившись контролировать дыхание, мы можем влиять на эмоциональное состояние, способность к направлять внимание и движение энергия в теле. В йоге мы учимся глубоко дышать и изучаем другие варианты дыхания и можем таким образом работать над любыми неправильными дыхательными привычками. Практика пранаямы укрепляет все мышцы , участвующие в дыхании и помогает расширить объем легких при оптимизации дыхательной функции .

- Пранаяма – одна из 8 частей йоги по Патанджали.
- Прана – дыхание, жизнь, жизненная энергия. Яма – остановка, контроль, управление.
- Каждый класс йоги, будь то для взрослых, или для детей, включал в себя элементы пранаямы..

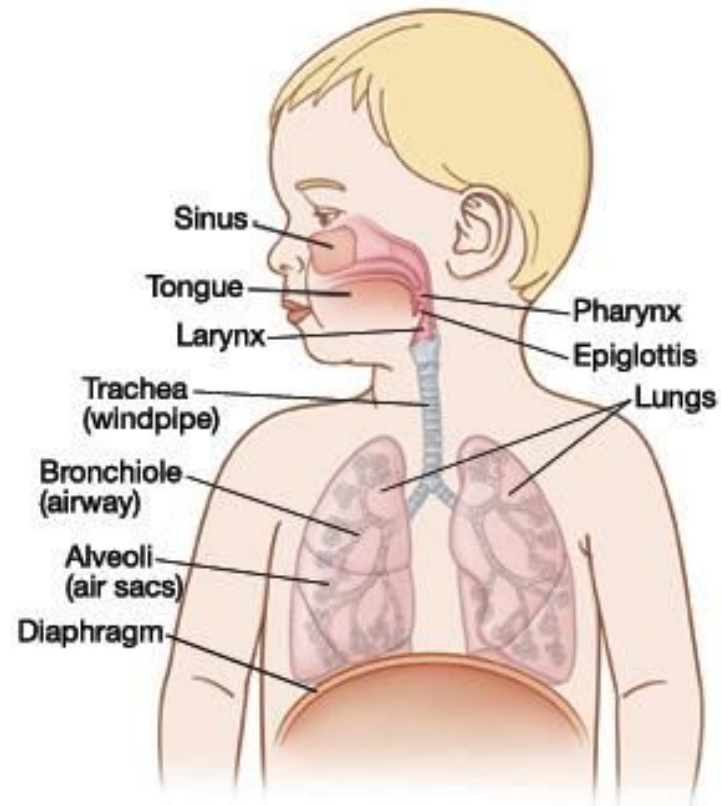
- Во всех дыхательных техниках используйте дыхание через нос (если не указано иное). Носовое дыхание согревает, увлажняет и фильтрует воздух, прежде чем он попадет в легкие. Слизистая оболочка и реснички (волоски) в ноздрях выполняют функцию ловушек микробов и пыли и защищают организм от инфекции. Кроме того, носовое дыхание создает большее сопротивление поглощению и изгнанию воздуха, и таким образом тонизирует легкие и абдоминальные мышцы, ответственные за каждый вдох. Кроме того, когда вы привыкли дышать носом днем, вы автоматически начинаете дышать носом и ночью, а это очень важно для хорошего сна. Дыхание ртом создает предрасположенность к храпу и остановкам дыхания, что может привести к апноэ. Многие проблемы усугубляются при дыхании через рот, в том числе: простуды, вирусные заболевания, аллергии, головные боли и т.д.

- Движение является фундаментальным выражением жизненной силы и оно стимулирует дыхание. Каждое движение, которое мы совершаем, влияет на наше дыхание. Одной из естественных реакций на растяжение, является вдох. И после того, как мы вытягиваемся, мы выдыхаем, отпуская, расслабляя наши мышцы и ткани. Нет необходимости регулировать дыхание, особенно при занятиях с детьми. Нужно просто дать им возможность двигаться, укреплять и растягивать свое тело, в результате чего повышается осознанность и дети сами начинают чувствовать и ощущать свое дыхание. Поэтому большинство упражнений в йоге и сочетают дыхание и движение.

Сила звука

- Добавление звука в наши дыхательные практики оказывает мощное воздействие на здоровье и самочувствие. Пение, гудение, жужжание, интонирование, мычание, вздохи, счет и т.д. – все это влияет наше дыхание. Повторяющийся, продолжительный звук укрепляет диафрагму, в то время как его энергетические свойства влияют на тело, ум и дух. Использование голосовых связок посылает вибрации по всему телу и может снижать кровяное давление, частоту сердечных сокращений, и выработку гормонов стресса при увеличении оксигенации клетки и увеличивать циркуляцию лимфы.

Анатомия дыхания



- Диафрагма является наиболее важной мышцей дыхательной системы. Это большая куполообразная мышца, которая отделяет две полости (грудную и брюшную) и отвечает изменения форм этих полостей в трех направлениях. Мембрана крепится к нижнему концу грудины, нижним шести ребрам (7-12 ребра) и позвоночнику (L1-4 позвонки).
- Кроме того, мы выделяем три анатомические части легких, которые используются во время йогического дыхания. Обучаясь замедлять вдох и делить его на три части (живот, грудь, ключицы), мы максимально используем весь объем легких и оздоравливаем их.

- Здоровое дыхание вовлекает весь организм в свободные, гармоничные движения. Нежное прикосновение помогает почувствовать тело и расслабить его, связывая движения дыхания с площадью соприкосновения. Связывать движение с прикосновением (положение руки на груди или животе, растирание, постукивание, или давление) полезно при обучении осознанному дыханию, увеличивает понимание тела, пробуждает чувствительность тканей, расслабляет и снимает внутреннее напряжение. Упражнение Спина к спине и Дыхание грудью и животом.

Полное йоговское дыхание

- Полное йоговское дыхание состоит из 4 частей:
 1. Вдох (*puraka*)
 2. Задержка на вдохе (*kumbhaka*)
 3. Выдох (*rechaka*)
 4. Естественное отсутствие дыхания (*shunyata*)

- Когда вы работаете с маленькими детьми, не обращайтесь к ним с требованием задержки или отсутствия дыхания. Но начинайте подчеркивать это по мере того, как дети растут, становятся внимательнее, сильнее и выносливее. Помните, что прежде всего, йога – это индивидуальная практика и должна быть адаптирована под потребности каждого конкретного ребенка. Лучше всего вводить базовые дыхательные техники и игры и медленно усложнять их, идти от простого к сложному. Лучше дать меньше, чем дать слишком много.

Дыхание через правую или левую ноздрю.

- Мы дышим не обоими ноздрями, а какой-то одной. В течение суток мы меняем ноздри приблизительно каждые 90 минут. Это называется назальный цикл – он влияет на наше восприятие запахов, степень возбуждения, креативность и логику – так как дыхание через разные ноздри по-разному влияет на работу полушарий мозга. Чтобы понять, какой ноздрей вы дышите в какой-либо момент времени, зажмите пальцем сначала одну ноздрю, а потом другую. Дыхание в активной ноздре будет свободным и чистым, а в неактивной – немного затрудненным.

Левая ноздря	Правая ноздря
Правое полушарие	Левое полушарие
Спокойствие	Активность
Внимание	Энергия
Чувствование	Думание
Креативность	Логика
Ментальное восприятие	Физическая концентрация
Прохлада, луна	Тепло, солнце
Конечная точки Пингала нади	Конечная точка Ида нади

- Когда вы лежите на боку, вы дышите через верхнюю ноздрю. Например, когда вы лежите на правом боку, ваша левая ноздря открыта. Отдых, лежа на на правом боку, позволит детям успокоиться и прийти в равновесие, так как они будут дышать левой ноздрей.
- Практикуя Нади шодхана пранаяму вы приводите в равновесие правое и левое полушария мозга, тем самым стабилизируя метальную и эмоциональные энергии. Эта практика ценна еще и тем, что она позволяет обрести спокойствие и умственную чистоту. Пару минут Нади Шодхана перед уроками или экзаменами позволят двум полушариям мозга работать согласованно, что скажется как на способностях к логическому, так и творческому мышлениям.

□ Пранаяма совершает чудеса для поддержания и восстановления ментального, физического и эмоционального здоровья человека: улучшает осанку, раскрывает грудную клетку, проясняет мозг, выводит токсины, снижает давление, снижает тревожность, приносит ясность, облегчает боль, создает спокойствие, очищает тело и мозг, массирует внутренние органы, улучшает кровоснабжение клеток, укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, снижает уровень гормона стресса (кортизола), поддерживает нервную систему, увеличивает энергию, увеличивает выносливость, поднимает настроение, увеличивает уверенность в себе, смягчает эмоции, улучшает циркуляцию лимфы, балансирует мозг, улучшает концентрацию, высвобождает эндорфины, помогает принимать решения, способствует глубокой медитации, развивает интуицию, стимулирует творческие способности, активирует парасимпатическую НС, снижает артериальное давление, увеличивает объем легких и улучшает функционирование дыхательной системы, регулирует вес, улучшает сон, замедляет процессы старения, усиливает волю и вообще повышает качество жизни.

Приспособления для пранаямы

- Воздушные пузыри
- Вертушки на палочке
- Губные гармошки
- Шар Гобермана
- Перья
- Помпоны
- Шелковые платочки
- Свистки
- Шарики для пинг-понга
- Трубочки
- Ватные шарики

Успокаивающие пранаямы

- Дыхание «Ах-ха»
- Чередование ноздрей
- Спина к спине
- Буря из пузырьков
- Дыхание пчелы
- Дыхание свечи
- Дыхание цветка
- Дыхание летящей птицы
- Дыхание грудью и животом
- Фырчание лошади
- Дыхание льва
- Дыхание океана
- Дыхание совы
- Дыхание под счет
- Фигуры дыхания
- Дыхание с улыбкой
- Дыхание змеи
- Плавающие игрушки
- Дай 5
- Дыхание вулкана
- Свист

Возбуждающие пранаямы

- Дыхание на 8 счетов
- Прогулка по воздуху
- Дыхание радости
- Дыхание кролика
- Дыхание дракона
- Дыхание «Ха»
- Воздушный шар
- Дыхание льва
- Дыхание под счет
- Дыхание на носочках

Осознание дыхания

Сядьте, как удобно, скрестив ноги, спина прямая. Закройте глаза и начинаю наблюдать за дыханием. Обратите внимание, как воздух входит и выходит из ноздрей. Обратите внимание, как грудь поднимается и опускается. Переместите ваше внимание на живот и его движения. Позвольте вашему вниманию идти туда, где вы больше всего чувствуете дыхание. Обратите внимание, как вы дышите. Быстро или медленно? Равномерно или нет? Ваше дыхание теплое или холодное? Равны ли вдохи и выдохи? Не контролируйте дыхание, просто наблюдайте. Обратите внимание на паузу в конце выдоха. Расслабьтесь и наслаждайтесь этой паузой, не изменяя ее. Если ваш ум начинает блуждать, аккуратно верните его обратно к дыханию. Через несколько секунд откройте глаза.

Дыхание на 8 счетов

- Сядьте в удобную позицию со скрещенными ногами или на стуле с прямой спиной. Спокойно вдохните и выдохните. Вдохните восемь короткими порциями до полного заполнения легких. Выдохните одним плавным движением. Повторите 3-10 раз.
- Дополнительно: руки в Гьян мудре (большой и указательный пальцы образуют круг). Можно закрыть глаза, чтобы сосредоточиться на дыхании и энергии.

Дыхание Ах-ха, уджайи пранаеама.

- Сядьте либо на стул с прямой спиной и ногами на полу или в положение со скрещенными ногами. Закройте глаза. Чуть приоткрыв рот, вдохните так, чтобы получился звук «ааааааааххх» в задней части горла. Выдох с открытым ртом воспроизводит шепотом звук «ххаааааааа» в задней части горла. Повторите пару раз. Теперь закройте рот. Вдохните через нос, чувствуя и слыша звук «аааахххх». Выдохните через нос, чувствуя и слыша звук «ххаааааа». Повторите еще два раза. После этого дышите нормально и расслабьтесь. Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Медленно откройте глаза.

Прогулка по воздуху

- Лягте на спину на пол. Вытяните руки над головой. На вдохе поднимите правую руку и левую ногу так, чтобы они касались друг друга. Не так важно, где они касаются, как то, что они вообще касаются друг друга. Выдохните и ниже. Вдохните, поднимите левую руку и правую ногу, чтобы коснуться. Выдохните и опустите. Продолжайте на вдохе поднимать руку и ногу, на выдохе опускать. Это упражнение координирует двигательные и дыхательные движения и улучшает связь между правым и левым полушарием.



Чередование ноздрей (надишодхана)

□ Дети

Правой рукой аккуратно закройте правую ноздрю. Вдохните через левую. Отпустите правую руку и закройте левую ноздрю левой рукой. Выдохните и вдохните через правую ноздрю. Поменяйте руки. Выдох и вдох на через левую ноздрю. Продолжить чередуя стороны. Начните с 30 секунд и увеличивайте продолжительность в соответствии с вниманием и способностями детей.

- С подростками можно использовать дыхание с использованием одной руки.
- Можно менять руки в ходе практики.
- Можно использовать два варианта положения рук: когда указательный и средний палец располагаются в области третьего глаза, а ноздри закрывают попеременно большой и сложенные безымянный и мизинец. Либо, когда указательный и средний палец лежат на ладони.

Дыхание спина к спине

- Разделите группу на пары. Партнеры сидят спиной к спине. Почувствуйте контакт и поддержку партнера. Вдохните и выдохните с осознанием своего партнера, почувствуйте как поднимаются и опускаются плечи, спина и ребра – ваши и вашего партнера. Направьте дыхание в разные частях спины - верхней части спины, средней части спины, нижней части спины. Почувствуйте, как задняя часть тела становится шире на вдохе и увеличивается площадь соприкосновения с партнером и постепенно уменьшается на выдохе. Попробуйте дышать синхронно (вдох и выдох вместе) или разнонаправленно (один партнер вдыхает, в то время как другой выдыхает).



- Вариант 1. Попросите одного партнера издать звук (например, «аххх»)петь или говорить. Спросите другого, где именно он почувствовал звук и как. По очереди. Поэкспериментируйте с различными звуками и пением. Как чувствуются различные звуки? Они разные или одинаковые? Чувствуете ли вы их в одном месте или в разных местах?
- Вариант 2. Эксперимент с поворотами. Коснитесь левого колена или бедра вашего партнера правой рукой, скрутитесь. Сделайте тоже самое в другую сторону.
- Вариант 3. Вытяните руки на уровне плеч, возьмитесь за руки с вашим партнером. Покачайтесь из стороны в сторону.



Дыхание радости/дыхание дирижера

- Встаньте прямо со слегка расставьте ноги. Это дыхание имеет три вдоха и один выдох: четыре части. Каждая часть дыхания сопровождается движением.
 1. Вдохнуть и поднять обе руки перед собой до уровня плеч.
 2. Вдохнуть и развести руки в стороны.
 3. Вдохнуть и поднять обе руки над головой.
 4. Выдохнуть полностью со слышимым «ххаа», сгибая колени, опуская руки и складываясь вперед, как тряпичная кукла.
- Дыхание радости повышает энергию и стимулирует обмен веществ. Может быть использован с любого возраста.

Дыхание кролика

- Дыхание кролика учит Вилومه или прерванному дыханию. Здесь акцент делается на вдохе, чтобы увеличить потребление кислорода и стимулирует мозг. Сморщите носик, как кролики и вдохните в три кратких «нюха» , затем выдохните полностью. Повторите несколько раз.
- Дошколята могут сделать уши кролика из пальцев на макушке: сначала пальцы согнуты, а затем выпрямляются с каждым нюхом. На выдохе пальцы возвращаются в кулачок.
- Вариант: можно практиковать дыхание кролика стоя и добавить прыжок после выдоха.



Буря из пузырьков

- Вам понадобится: полстакана воды, молока или другого напитка, и соломки.
- Пусть дети сильно и продолжительно, нежно дуют через соломинку, чтобы создать много мелких пузырьков в стакане. Фокус усилий на долгий, но постоянный выдох.
- Эта игра идеально подходит для детей с астмой, муковисцидозом и т.д.

Дыхание пчелы, бхрамари пранаяма

- Это дыхательное упражнение фокусируется на выдохе, когда звук вибрации резонирует в теле. Глубоко вдохните и выдыхайте с жужжащим звуком, похожим на гудение пчел.
- Варианты:
 1. Пчелиный оркестр: с помощью простого движения вверх и вниз покажите детям, как изменить высоту звука (низкий, средний, высокий) и попросите их прислушаться к разнице в вибрациях. Пусть разные дети по очереди дирижируют таким пчелиным оркестром.
 2. Пратьяхара: повторите дыхание пчелы, но на этот раз закройте уши большими, а глаза остальными пальцами и сосредоточьтесь на вибрациях внутри головы.



Дыхание бабочки

- Переплетите пальцы и поместите кисти под подбородок ладонями вместе. Во время вдоха через нос поднимите локти вверх и в стороны. Выдыхая через нос, опустите локти, в исходное положение. Закройте глаза и сосредоточьтесь на синхронизации движений: вдох, локти вверх, и выдох, локти вниз. Повторите 5-10 циклов. Опустите руки на колени, дышать нормально, чувствуя, движение воздуха в ноздрях. Завершите упражнение глубоким вдохом и медленным выдохом. Откройте глаза.



Дыхание дракона

- Из коленно-локтевой позы (марджариасаны) сделайте низкий выпад. Глубоко вдохните, затем высуньте язык и выдохните через рот так, как будто вы Огненный Дракон. Можно добавить действие руками: подтяните руку в к солнечному сплетению/сердцу (внутренний огонь) на вдохе, и на выдохе вытяните руку вперед и немного вверх, как будто огонь перекинулся на грудь и через руки вырвался из ваших пальцев. Повторите другой рукой в другую сторону.

Дыхание свечи

- Вариант 1: Закройте глаза и представьте себе вкусный красивый торт украшенный с зажженными свечами. Вдохните и осторожно задуйте все свечи. Откройте глаза.
- Вариант 2: Представьте, что ваш указательный палец это свеча. Поднесите его к губам и задуйте. Это прекрасный научить детей чувствовать свое тела, так как дети чувствуют движение воздуха на пальцах. Повторите несколько раз.
- Вариант 3: Встаньте на колени. Зажги свечу, поднимая руки над головой и, поднимаясь на коленях во время вдоха. Пальцы это пламя, а тело это свеча. На выдохе опустите руки и наклонитесь вниз – задуйте свечу. Попробуйте сделать это в быстром темпе и в медленном. С 12 лет можно пробовать вдыхать и выдыхать порционно.



Дыхание цветка

- Представьте, что вы сидите на поле в красивых цветах. Наслаждайтесь разнообразием цветов, их яркими цветами, разными формами и размерами. Протяните руку и представьте, что берете свой любимый цветок. Поднесите его к носу и глубоко вдохните, наслаждаясь опьяняющим ароматом. Аккуратно отпустите воображаемый цветок на выдохе. Выберите другой и повторите.

Дыхание летящей птицы

- Сядьте, скрестив ноги, руки по бокам. Вдохните и поднимите руки над головой. Выдохните и опустите руки на пол. Поднимайте и опускайте руки с каждым вдохом, как крылья птицы. Повторите несколько раз. Движения рук координируются с дыханием. Попробуйте вдыхать быстро и медленно выдыхать. Повторите несколько раз. Попробуйте вдыхать медленно и на выдыхать быстро. Повторите. Это почти всегда заставляет детей смеяться.
- Вариант: Встаньте в линию, один за другим. Первый руководит, остальные повторяют, летайте так по залу, глубоко дыша.



Дыхание «ХА»

- Это активная техника дыхания, которая увеличивает энергию, разжигает внутренний огонь и стимулирует солнечное сплетение. Вдохните и поднимите обе руки вверх над головой. Сожмите кулаки и резко опустите руки и согните их в локтях на выдохе с «Ха! Вдох достигать, со звуком «ХА». Повторите 5 раз. Для развлечения можно варьировать длину «Ха» на выдохе. Попробуйте это дыхание во время практики Уткатасаны. Эту активная техника дыхание очень просто и ее очень любят любят дети.

Дыхание животом и грудью

- Сядьте удобно и положите одну руку на грудь, другую на живот. Закройте глаза. Вдохните и выдохните, обращая внимания на то, как движется через ваше тело во время дыхания. По мере взросления ребенка или с увеличением опыта осознания дыхания, можно начать направлять дыхание. Вдохните и заполните сначала живот, или только потом грудь. Выдохните в такой же последовательности: сначала живот, затем грудь. Повторите.



Фырчание лошади

- Встаньте, как будто вы сидите верхом на лошади. Вдохните и на выдохе с шумом выпускайте воздух, фыркайте как лошадь, мотая головой из стороны в сторону, как лошадь. Повторите несколько раз. Эта техника дыхания помогает снять напряжение с шеи, плеч, челюстей и лица.

Воздушный шар

- Это дыхательное упражнение наполняет вас внутренней энергией, так же, как воздушный шар наполняется теплым воздухом. Сложите ладони в форме чаши возле солнечного сплетения. На выдохе поднимите руки над головой и слегка поднимите подбородок. На выдохе опустите руки вниз и опустите подбородок, удлиняя заднюю часть шеи. Начинайте медленно затем увеличьте темп. Продолжайте от 1 до 11 минут. Затем постепенно замедлитесь. Наконец поднимите руки вверх над головой, как полный воздушный шар. Подумайте о том, как чудесно, что все меняется, жизнь всегда в движении, как хорошо не останавливаться на чем-то одном, но открывать свое сердце для новых вещей, новых впечатлений. Представьте, как ваш воздушный шар отрывается от земли и поднимается к облакам. Посмотрите вниз и охватите красоту и величие всего, что вы видите. Осознайте ваше тело. Отпустите руки, и пусть они свободно свисают вниз. Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Откройте глаза.



Дыхание льва

- Эта техника дыхания особенно эффективна для освобождения от негативных эмоций и является мощным избавления от стресса. Сядьте в ваджрасану. Подумайте о чем-то не очень хорошем, что происходит в вашей жизни. Сожмите это, обхватив руками, сделайте злое лицо, сжимайте это все крепче и крепко. А теперь отпустите его, раскрыв руки вперед и издав громкий рык, высуньте язык и выпучите глаза. Повторите три раза. Можно предложить различные уровни громкости для каждого рева, не теряя при этом интенсивности. Дети любят это упражнение и просят его снова и снова.
- Без громкого рева это может быть успокаивающим дыханием. Увеличение звука увеличивает энергию.



Дыхание океана, уджайи пранаяма

- Глубоко вдохните и выдыхайте с открытым ртом, воспроизводя звук океанских волн, такой, как вы можете услышать в раковине. Повторите несколько раз с открытым ртом, так что бы запомнить ощущение. Затем повторите с закрытым ртом, сохраняя заднюю стенку глотки открытой, слыша шум волн. Наконец, сохраняйте эти же ощущения во время и выдох, а и вдоха. Это Удджайи пранаяма.

Дыхание совы

- Во время этого дыхательного упражнения вы кричите, как сова. Вдохните через нос. Сложите губы, как будто хотите произнести звук «у» и сильно выдохните три раза со звуком «у-у-у». Сделайте глубокий вдох. Повторите 3-5 раз. Посидите немного, дышите нормально. В конце сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.

Дыхание под счет, Савитри пранаяма.

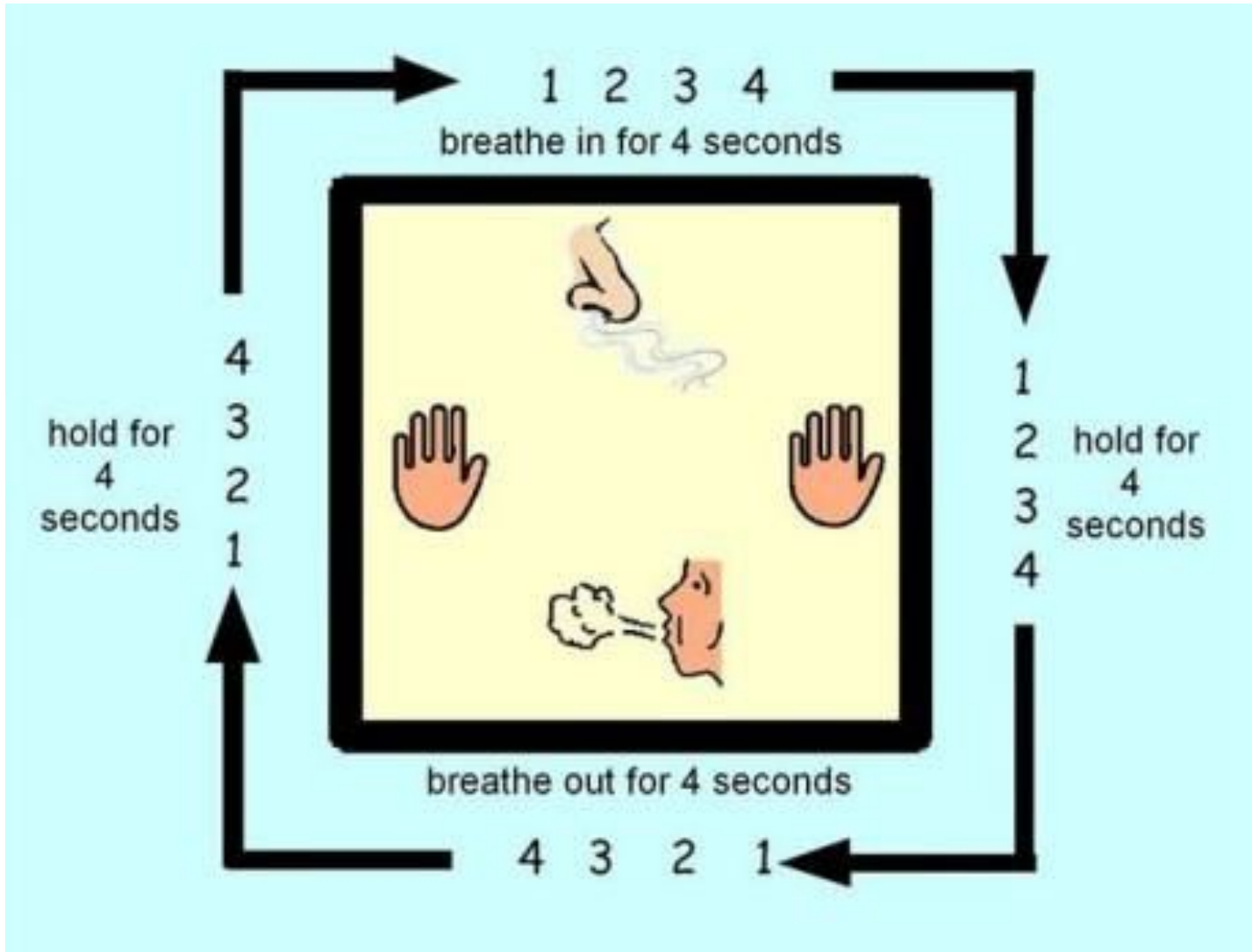
- Эта дыхательная техника незаменима для подростков, она позволяет успокоить ум нервную систему, давая энергию телу. Она выполняется в пропорции 2:1. Длительность вдохов и выдохов зависит от необходимого эффекта. Известна, как Савитри пранаяма.

2 счета – бодрит	4 счета – расслабляет
Вдох на 4 сек	Вдох на 8 сек
Задержка на 2 сек	Задержка на 4 сек
Выдох на 4 сек	Выдох на 8 сек
Задержка на 2 сек	Задержка на 4 сек

Фигуры дыхания

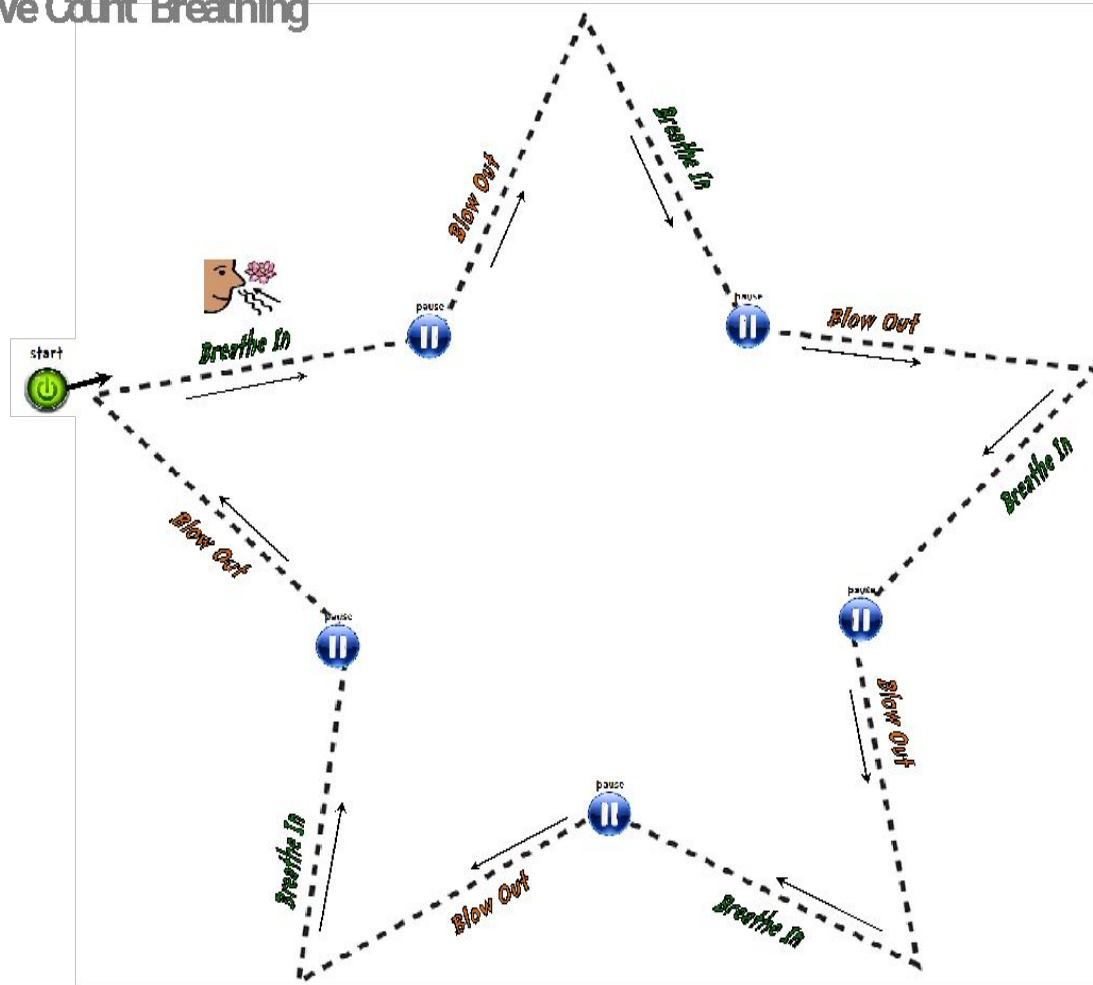
- Дыхание в квадрате. Сядьте или лягте в Шавасану, закройте глаза. Представьте себе квадрат. Полностью выдохните.
 1. Квадратное путешествие. Вдыхайте пока двигаетесь по верхней стороне квадрата, выдыхайте, пока двигаетесь в воображении по правой стороне квадрата, вдыхайте, двигаясь по нижней стороне, выдыхайте, поднимаясь по левой стороне. Повторите, удерживая вниманием «путешествие» по сторонам квадрата.
 2. Квадратные остановки. Вдыхайте на 4 секунды, путешествуя по верхней стороне квадрата, задержите дыхание на 4 секунды на спуске вниз, выдыхайте на нижней стороне, задержите дыхание при подъеме вверх.

Повторите 3-5 раз. В конце сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Прислушайтесь к всему самочувствию.



- Дыхание звезды. Представьте пятиконечную звезду. Начните с одного из кончиков. Вдыхайте, пока идете воображением к середине, выдыхайте при движении к кончику. Пройдите так всю звезду. Можно делать задержки внутри, можно подключать тактильное восприятие с заранее изготовленными звездами.
- Треугольное дыхание. Используйте воображаемый треугольник для руководства. Начните с полного выдоха. Вдыхайте на счет 1, 2, 3. Выдыхайте на счет 1, 2, 3. Повторите 3-5 раз.
- Вернитесь к нормальному дыханию и расслабьтесь. Прислушайтесь к себе – как вы себя чувствуете? Медленно откройте глаза.

Five Count Breathing



Дыхание с улыбкой

- Искренняя улыбка расслабляет и повышает настроение. Объединение улыбки с дыханием улучшает здоровье и дает чувство целостности. Не спешите, позвольте эмоциям выйти на поверхность. Сядьте удобно, почувствуйте, как земля поддерживает вас . С закрытыми глазами представьте, как кто-то близкий улыбается вам . Улыбнитесь в ответ. Почувствуйте, как ваши глаза и лицо расслабляются, как вы улыбаетесь. Почувствуйте дыхание, сохраняя улыбку на вашем лице . Направьте вашу улыбку внутрь, позволяя ей мягко течь через ваше тело.
- Для детей младшего возраста используйте основные части тела: спина , живот, ноги, руки, грудь, шея, голова. Внимание подростков можно направить на чакры (тазового дна, низ живота, солнечное сплетение, сердце, горло, третий глаз, макушку головы), либо через основные органы (сердце, легкие, печень, желудок, почки).
- Наслаждайтесь чувством улыбающейся энергии в теле.

Дыхание змеи

- Выполняйте позу кобры в динамике поднимаясь на выдохе, опускаясь на вдохе. Издавайте на выдохе звук «сссссс», как если бы вы шипели как змея, скользящая по траве. Сосредоточьтесь на расслаблении горла, плеч и живота.

Плавающие игрушки

- Это дыхательное упражнение помогает детям освоить дыхание животом. Попросите всех детей лечь на спину. Положите каждому ребенку небольшую игрушку на живот. Попросите детей сделать так, чтобы животные плавали на волнах дыхания. Вдохните и игрушка поднимается. Выдохните и игрушка опускается. Повторите несколько раз, чтобы дети успели расслабиться и насладиться ощущениями от глубокого дыхания животом.

Дыхание «дай пять»

- Сядьте удобно. Поднимайте по одному пальцу, вдыхая через вас нос, и считайте в уме: 1, 2, 3, 4, 5. Сделайте небольшую паузу. На выдохе считайте в обратную сторону: 5, 4, 3, 2, 1, опуская палец на каждый счет. Повторите два или три раза.
- Вариант: Старшие дети могут начать добавлять задержки. Дыхание «Дай 5» будет выглядеть следующим образом. Вдохните, считая до пяти, сделайте задержку, считая до пяти, выдохните, считая до пяти. Повторите.

Дыхание на носочках

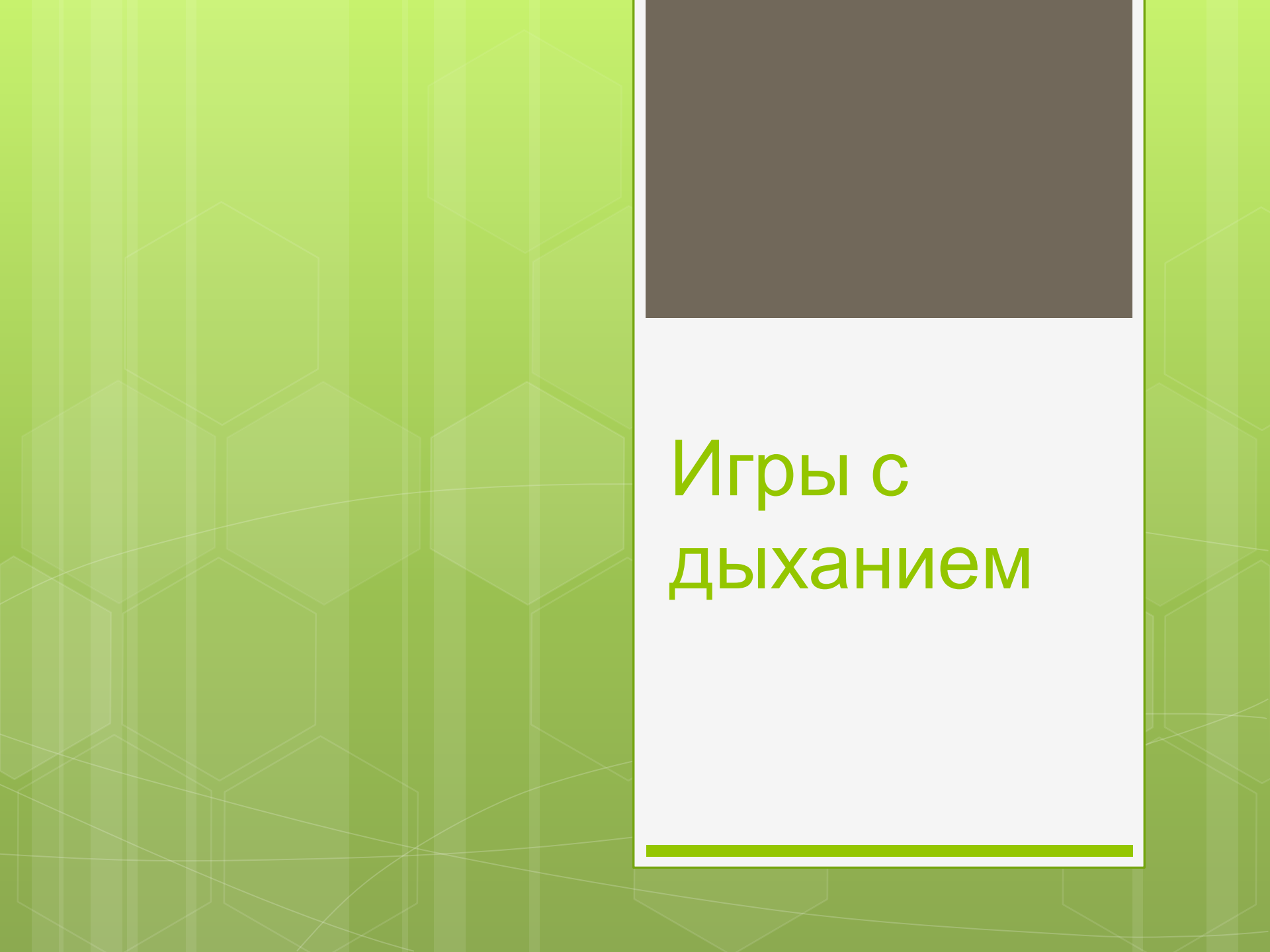
- Это упражнение тонизирует мышцы ног и лодыжек, увеличивает выносливость, и улучшает внимание и волю. Постепенно двигаемся от простого к сложному.
- Уровень 1. Встаньте, вдохните и поднимитесь на носочки. Выдохните, и аккуратно опуститесь. Координируйте движения с дыханием. Повторите 2-3 раза.
- Уровень 2. Добавьте руки. Вдохните и поднимитесь на носочки, поднимая руки и вытягивая их над головой. На выдохе опустите руки и опуститесь на стопы. Повторите 2-3 раза.
- Уровень 3. Закрутите одну ногу вокруг другой. Вдохните и приподнимитесь на носочки. Выдохните и аккуратно опуститесь. Повторите 2-3 раза. Поменяйте ноги и повторите с другой стороны.
- Уровень 4. Закрутите одну ногу вокруг другой. Вдохните и приподнимитесь на носочки, одновременно поднимая вверх обе руки. Выдохните и аккуратно опуститесь. Повторите 2-3 раза. Поменяйте ноги и повторите.
- Вариант: Попробуйте все уровни с согнутыми коленями, в Уткатасане.

Дыхание вулкана

- Встаньте (ноги на ширине плеч) или сядьте с прямым позвоночником. Соедините ладони перед грудью (Анджали мудра). Сделайте медленный, глубокий вдох через нос и остановитесь на вершущке вдоха. На задержке поднимите руки над головой. Медленно выдохните, опуская руки через стороны и соединяя их опять перед грудью.

Дыхание – свист.

- Сядьте с прямой спиной. Свист может быть на вдохе, выдохе или и на вдохе, и на выдохе. Закройте глаза.
- Вдох. Свистите на вдохе, делая акцент на звук. Выдохните через нос.
- Выдох. Свистите на выдохе, первый вдох через нос, выдох через рот с пронзительным свистом. Акцент на звук.
- И вдох, и выдох. Свистите и на вдохе и на выдохе. Сосредоточьте свое внимание на звуке.



Игры с дыханием

Дыхание – аффирмация.

- Это дыхание сочетает в себе пользу пранаямы с аффирмациями. Дышите нормально. Когда вдыхаете говорите себе тихо: «Я ». На выдохе говорите, какой «я», используя положительное прилагательное, чтобы описать себя. Например: вдох «я», выдох «спокойный». Я – счастливая. Я – организованная. Я – сообразительный. Не используйте одно прилагательное два раза. По окончании спокойно посидите в тишине, обратите внимание, как вы себя чувствуете.

Эйрбол

- Вам понадобится: трубочка для каждого игрока и ватным шарик, помпон или мяту бумагу шар для каждой команды.
- В этой игре игроки используют соломинки, чтобы передавать друг другу «мяч». Дайте каждому участнику трубочку, попросите их лечь на живот в круг. «Мяч» лежит перед одним из игроков. Он передает его соседу, дуя в трубочку. Нельзя касаться «мяча» руками.
- Вариант. Можно, вдыхая через трубочку, захватывать «мяч» и перемещать его к следующему игроку.



Воздушный футбол

- Вам понадобится: пластиковые соломинки для каждого игрока, шарик для пинг-понга или ватный шарик, две небольшие коробки для использования в качестве ворот.
- Разделите группу на две команды и раздайте соломинки. Команды должны иметь равное количество игроков с каждой стороны. Пусть каждая команда выберет вратаря, он располагается за коробкой на своей стороне. Расположите игроков чередуя их с обеих сторон (см. схему ниже). Поместите мяч в середине поля и начинайте играть. Цель игры состоит в том, чтобы забить мяч в ворота команды соперника, не касаясь его. Вратарь ловит мяч, дуя от ворот мяч от ворот. Играйте в течение ограниченного времени или пока одна команда не забьет, например, три гола.



- A

- A

- A

- A

Игры с воздушным шариком

- Игра 1. Покажите, как воздушный шар наполняется воздухом (вдох), а затем сдувается (выдох). Пусть дети повторяют вдох и выдох вместе с шариком. Надувайте и сдувайте воздух из воздушного шара с разными скоростями и интервалами. После окончания упражнения пусть дети «сдуются» и расслабятся, став похожими на сдувшийся воздушный шарик.
- Игра 2 направлена на удлинение выдоха. Представьте, что вы большой воздушный шар. Используйте три глубоких вдоха, чтобы заполнить его, делая каждый вдох немного дольше, чем предыдущий. Как только ваш шар полностью заполнен, полностью выдохните используя один большой выдох, бегая по комнате. После расслабьтесь на полу, как в предыдущей игре.

Красочный взрыв

- Вам понадобится:
различные краски, бумага,
трубочки и газеты.

Поместите пару ложек краски на каждый лист бумаги (картона). Пусть дети дуют через соломинку близко к краскам, перемещая их вокруг, создавая красивые картины. Будьте готовы к беспорядку, заложите то, что боитесь испачкать, газетами.



Воздушный хоккей

- Вам понадобится: шарик для пинг-понга, помпон или ватный шарик для каждой пары игроков.

Пусть игроки лягут на пол на живот лицом друг к другу, или сядут друг напротив друга за столом. Дайте каждой паре мяч.

1. Пасы. Пусть дети передают мяч друг другу, используя только дыхание для его перемещения, не давая ему упасть со стола или далеко укатиться
2. На счет. Один из детей пусть ловит мячик руками, в то время как второй пытается задуть первому гол.
3. На счет, усложненный вариант. Вратарь может защищать свои ворота не руками, а выдувая мяч.

Сдуй ватный шарик

- Используйте ватный шарик, чтобы помочь детям визуально соединить движение ватного шарика с силой и длиной выдох. Раздайте каждому ребенку по ватному шарiku и разбейте их на пары. Партнеры стоят на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга лицом друг к другу. Пусть оба ребенка положат ватные шарики на раскрытые ладони. А затем по очереди дуют мячики так, чтобы они упали точно к ногам партнера.

Цветная песенка

- Сядьте в удобную позу со скрещенными ногами. Пусть каждый из детей по очереди назовет свой любимый цвет. Затем все делают глубокий вдох и закроют глаза. На выдохе и тяните вместе название выбранного цвета. Например: «Жееееелтыыый.»

Волны

- Для этого упражнения можно использовать шарф, но это не обязательно. Представьте себе волну, идущую к берегу, обрушивающуюся на него и возвращающуюся обратно в море. Вдохните медленно и глубоко и подайтесь вперед (сделайте несколько шагов или просто наклонитесь), как волна, идущая к берегу. Держа шарф обеими руками, поднимите руки вверх, как нарастающая волна. На выдохе опустите шарф вниз, отклонитесь назад либо сделайте несколько шагов назад со звуком «пшшшшшшш». Повторите пять раз или больше.



Почувствуй это!

- Начните игру, называя части тела, которые участвуют при произнесении различных звуков, вокализации, например: горло, рот, язык, нос, грудь, легкие. Во время игры попросите детей, держать горло открытым и расслабленным, чтобы они могли сосредоточиться и чувствовать резонирующие вибрации в теле. Вдохните медленно и глубоко животом и на выдохе произносите вместе различные. Например:
 1. Какие части вашего лица вибрируют, когда вы произносите звук «м», «н», «р», «в», «з»?
 2. Как вы двигаете губами и языком, чтобы произнести звук «б», «д», «ф», «т», «с»?
 3. Что происходит внутри вашего рта, когда вы произносите звук «ч», «г», «х», «ш». «ж»?
 4. Какой гласный звук делает ваш рот максимально открытым: «а», «э», «и», «о»?

Вариант для пратьяхары. Попросите детей закрыть уши и закрыть глаза, чтобы сосредоточиться на вибрациях и чувствах.

Подними-ка!

- Вам понадобится: папиросная бумага, шарф или надутый воздушный шар, по одному на ребенка.

Попросите детей дуть на бумагу так, чтобы поднялась и летала. Повторите 3-6 раз. Можно использовать надутый воздушный шар или шарф вместо папиросной бумаги.

Игра в гремлинов

- Цель этой игры заключается в игнорировании гремлинов. Начните с задания оставаться спокойными, внимательными и тихими независимо от того, что происходит вокруг. Учитель становится гремлином и делает все, чтобы вывести детей из равновесия, не касаясь их. Сначала детям может быть трудно оставаться устойчивыми и спокойными. Попросите их сосредоточиться на чем-то другом: что-то, что они могут видеть в зале или, наоборот, что-то внутри себя (ощущения, образы и т.д.). Пусть дети по очереди будут гремлинами. Помните, прикосновения не допускаются.

Животы-подушки.

- Пусть один ребенок лежит на пол на спину. Другой ребенок пусть ляжет на спину, головой на живот первого. Третий пусть ляжет головой на живот второго и т.д. Попросите детей дышать животом медленно и глубоко. Почувствуйте, как поднимается и опускается голова, когда ваш друг дышит животом, и как вы дышите, в то время как голова другого друга поднимается и опускается. Измените ваше дыхание (быстрый вдох/медленный выдох, медленный вдох/выдох быстрый, зевните, кашляните, посмейтесь и т.д.) и обратите внимание, как это влияет на вас, и окружающих.

Спячка

- Представьте, что вы – животные, впадающих в спячку: медведи, сурки, бурундуки, скунсы, ежи, летучие мыши, пчелы, змеи и т.д. Двигайтесь по залу, имитируя выбранное вами животное, запасая корм, готовясь к долгой, холодной зиме . Найдите логово, пещеру, кучу листьев или нору. Устройтесь там удобно, свернитесь калачиком. Закройте глаза и расслабьте тело. Замедлите дыхание. Представьте себе, как падает снег, как опускается температура, пока вы уютно и тепло лежите в ваш зимней кровати. Отдохните так течение нескольких минут. Затем медленно начинайте просыпаться, двигая пальцами рук и ног, потягивая ноги и руки по одной и одновременно. Наконец сядьте и поприветствуйте весну.

Здесь и сейчас

- Эта простая медитация в движении учит ценить настоящий момент и пребывать «здесь и сейчас». Идите очень медленно. Каждый раз, когда поднимаете ногу, чтобы сделать шаг, мысленно говорите «здесь». Когда переносите вес на ногу произносите «сейчас».
- Или же вы можете координировать дыхание со словами без движения. Когда вы вдыхаете мысленно говорите «здесь». Каждый раз, когда вы выдыхаете говорите «сейчас».
- Это упражнение позволяет быстро прийти в себя и сохранить присутствие духа в критической ситуации.

Дыхание поршня.

- Пусть дети встанут в ряд друг за другом и рассчитаются на первый-второй. Все вместе на вдохе поднимите руки, на выдохе вытяните руки перед собой и выполните Уткатасану. Повторите несколько раз, чтобы все дети запомнили это движение. Теперь первые номера приседают, когда вторые встают и поднимают руки. Продолжить в течение одной минуты.
- Вариант. Разбейте дыхание на четыре отдельных движения. Первое: встать в полный рост, руки вытянуты над головой. Второе: согнуть колени, руки над головой. Третье: колени согнуты, руки перед собой. Четвертое: выпрямите ноги, руки впереди. Можно делать всем вместе, либо рассчитать группу на 1, 2, 3, 4, что достаточно сложно. Можно добавить музыку с очевидным ритмом на 4 счета.

Фигура, замри

НА СТАРТ

Приготовьтесь
Не отвлекайтесь
ни на что



ВНИМАНИЕ

Войдите в позу
(любую, какая
вам нравится)



ЗАМРИ

Игра началась -
не двигайтесь,
спокойно
дышите 1
минуту

Паровоз

- Цель – сделать выдох в два раза длиннее вдоха. Сядьте на пол, рядом друг с другом в ряд. Представьте, что вы – паровоз. Вдохните естественно. Выдохните со звуком «шшшш», как будто выпускаете пар. Пар выходит долго и медленно. Далее на выдохе начинайте двигаться вперед на ягодицах и двигать руками, как колеса паровоза «чух-чух-чух». Устройте соревнование, кто дальше уедет.



10 дыханий

- В этой игре вы не контролируете дыхание, а наблюдаете за ним.
- На первом вдохе скажите себе «первый вдох», на выдохе: «первый выдох» и так далее. Вы заметите, что различные вдохи и выдохи иногда происходят через регулярные промежутки времени, иногда промежутки могут быть длиннее или короче, глубже или нет. Нужно только наблюдать. Вы будете отвлекаться на возникающие мысли, это нормально. Как только вы заметили, что ваш мозг начал свой привычный процесс, отметьте это и вернитесь опять к счету дыханий, но начните сначала.
- Замечайте до сколько вы досчитаете, прежде чем вернуться на начальную точку отсчета. Заметьте, что в какие-то дни это упражнение делать просто, а в какие-то – сложно.
- Осознанность. В паузах между вдохами и выдохами прислушайтесь к тому, что вы чувствуете, какие слышите звуки. Почувствуйте температуру. Обратите внимание на движение воздуха. Осознайте то, что вас окружает и то, что вы – часть этого окружения.
- Счет шагов. Идите гулять и считайте каждый шаг. Осознайте момент, когда нога отталкивается от земли и затем опускается на землю снова. Почувствуйте, как вес переносится с одной стороны на другую, как двигаются руки в такт шагам. Концентрация на шагах успокаивает и помогает вам оставаться в настоящем моменте и наслаждаться им.

Теплое–прохладное дыхание

- Попросите детей поменять температуру выдыхов. Представьте себе теплое дыхание, как будто вы выдыхаете на окно или зеркало, произнося на выдохе «хООО».
- Теперь представьте прохладное дыхание, как будто вы задуваете свечи на торте, произнося на выдохе «хУУУУ».

- Gillen, Lynea & Jim, *Yoga Calm for Children: educating Heart, Mind and Body*, Three Pebble Press, 1997.
- Farhi, Donna, *The Breathing Book*, Henry Holt, 1996.
- Flynn, Lisa, *Yoga for Children*, Adams Media, 2013.
- Kaminoff, Leslie, *What Yoga Therapists Should Know About the Anatomy of Breathing*, 2011.
<http://www.yogaanatomy.org/wp-content/uploads/2011/10/Anatomy-of-Breath2.pdf>
- Lewis, Dennis, *Free Your Breath, Free Your Life*, Shambhala Publications, 2004.
- Luster, Jai & Joy, *Calm Classroom: Elementary & Middle School*, Luster Learning Institute, 2009.
- Tantillo, Carla, *Cooling Down Your Classroom*, Mindful Practices, 2012.
- Donna Freeman, *Pranayama for kids and teens*, e-book.

Видео

- Respiratory System for Kids by MakeMeGenius.com
- How the Body Works: The Respiratory System by Mocomi
- The Respiratory System Song by ParrMr
- Belly Breathing by KidsHealth

Онлайн обучение

- Asthma Kids Airway Invaders – become as asthma expert by recognizing and eliminating triggers
- [Label the Diagram of the Respiratory System by neoK12](#)
- [Professair's Mad Lab – The Respiratory System Games for Grades 1-12](#)