

Тренировка дыхательных мышц и упражнения на растяжку в положении лежа и сидя (примерно 25 мин.)

Лежа в постели на спине, сначала потянитесь во все стороны, при этом временно уберите одеяло с кровати, подушка же позже пригодится.

### **1) Тренировка мышц живота**

В положении лежа, подложите ладони под ягодицы для стабилизации корпуса. Ноги должны лежать вытянутыми на матрасе. Теперь поднимите одну ногу, вытянутую примерно на 20 см от матраса, и сделайте десять маленьких круговых движений по часовой стрелке. Затем опустите ногу и сделайте короткий вдох, после этого повторите упражнение с другой ногой: сделайте десять маленьких круговых движений по часовой стрелке. Опустите ногу и в этот раз отдохните немного дольше, после чего повторите движения сначала одной, потом другой ногой - только на этот раз против часовой стрелки.

### **2) Тренировка мышц живота**

Из той же исходной позиции, что и в предыдущем упражнении, напрягите обе ноги, потяните верх стоп в сторону головы и попытайтесь при этом слегка приподнять обе ноги с матраса. Оставайтесь в этом положении примерно 10-20 секунд. Если Вы не можете одновременно поднять ноги с матраса, просто напрягите живот и ноги, потяните верх стоп к животу, слегка приподнимите голову и удерживайте это положение в течение нескольких секунд.

### **3) Растяжка вбок (поза скрутки лежа)**

Оставайтесь в положении лежа, ноги вытянуты, руки справа и слева от таза. Теперь сдвиньтесь на спине к правому краю кровати. При этом таз должен оставаться на месте, не отрывайте его от матраса. Теперь отодвиньте вытянутые ноги как можно дальше к левому краю кровати. Далее вытяните правую руку над головой, все так же лежа на матрасе, к левому краю кровати. Если посмотреть сверху, Вы лежите в позе банана или полумесяца. Левую руку переместите через таз к правому внешнему краю грудной клетки и положите. С противовесом левой руки теперь более отчетливо чувствуется как растяжение правого бока, так и дыхательные движения в зоне живота и ребер. Оставайтесь в этом положении вытяжения в течение 20 секунд. Затем повторите упражнение в другую сторону.

### **4) Троекратная растяжка шейных мышц**

Переместитесь в положение сидя. Обе руки расслабленно положите на матрас по обеим сторонам у таза. Дотянитесь правой рукой через голову до левого уха. Если сможете дотянуться рукой дальше, то ещё лучше. Теперь опустите голову и смотрите на левую внешнюю сторону таза. В то же время, не меняя положение, правой рукой попытайтесь слегка потянуть за левое ухо к правому плечу. Если Вы при этом не теряете из виду левую сторону таза, то так правильно тянутся связки и мышцы шеи с левой стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Затем повторите это упражнение в другую сторону (так же задержавшись в конечной позиции на 20 секунд). Теперь сложите обе руки и положите их на затылок. Сидите как можно более вертикально, выпрямив спину. Теперь вытяните подбородок как можно дальше в направлении груди, не качаясь, а постепенно все больше сгибаясь. Оставайтесь в растяжке в течение 20 секунд. После этих упражнений для растяжения шеи и затылка (три раза по 20 секунд) добавьте второй подход и снова растяните правую, левую и заднюю части шеи.

### **5) Растяжка спины**

Сядьте на кровать с вытянутыми ногами и положите обе руки на бедра. Теперь, постепенно, тянитесь то одной, то другой ладонью к пальцам ног, скользя вниз по голени. Голову при этом держите расслабленно между руками. Снова наклонитесь максимально возможно вперед, а затем оставайтесь в таком положении в течение 20 секунд. Теперь Вы почувствуете растяжение не только в спине, но и под коленями. При выполнении этого упражнения уделите особое внимание осознанному вдоху и выдоху.

### **6) Дыхание диафрагмой или животом**

Теперь ложитесь на матрас с вытянутыми ногами и дышите животом. Чтобы Вам было легче это ощущать, положите обе ладони на живот. Теперь постарайтесь при вдохе поднять руки как можно дальше от живота к потолку, после чего купол диафрагмы спадет на выдохе. Повторите это упражнение пять раз.

### **7) Дыхание диафрагмой или животом лежа на животе**

Займите позицию лежа на животе. Лбом Вы можете опереться о подушку, чтобы не прижиматься носом к матрасу. Ноги вытянуты, верхней частью ступни лежа плоско на матрасе, а руки вытянуты параллельно корпусу. Постарайтесь лежать абсолютно прямо и ровно и оставайтесь в этом положении в общей сложности пять глубоких вдохов и выдохов. Опять же, дышите очень осознанно и глубоко животом, как и во время предыдущих упражнений. На вдохе постарайтесь поднять спину высоко к потолку.

Оставайтесь на пике вдоха 2 секунды и наслаждайтесь расслаблением мышц во время выдоха. Затем поверните голову направо в положении лежа. В этом положении также оставайтесь в общей сложности на протяжении пяти глубоких медленных вдохов животом и медленных выдохов. Снова задержитесь на пике вдоха на 2 секунды, а затем расслабленно выдохните. Затем сделайте так же пять глубоких вдохов и выдохов, повернув голову влево. Имейте в виду, что полностью симметричное телосложение у людей встречается редко: как правило, у каждого есть сторона, где упражнения даются легче. Запомните, на какой стороне Вам было сложнее выполнять упражнение, и в будущем разрабатывайте эту сторону больше, и в итоге Вы заметите прогресс.

### **8) Тренировка широчайшей мышцы спины («кашляющей мышцы»)**

Теперь протолкните подушку под грудь в прямом положении на уровне груди, чтобы легче было поднять голову с матраса. Ноги вытянуты, верхней частью ступни лежа плоско на матрасе. Согните руки и поместите ладони на уровне плеч рядом с верхней частью корпуса. Теперь поднимите обе руки одновременно, как на крик «Руки вверх!». Оставайтесь в этом положении в течение 2 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Если вы напряжете ягодичную мышцу во время этого упражнения, вам будет легче. И снова: «Руки вверх!», оставайтесь в этом положении в течение 2 секунд и снова расслабьтесь. Повторите это упражнение в общей сложности десять раз.

### **9) Тренировка широчайшей мышцы спины («кашляющей мышцы»): поза в йоге «маленькая кобра»**

Возвращаемся к положению лежа на животе без опоры на подушку. Лежа на матрасе, поверните голову в сторону матраса, согните руки в локтях и расположите ладони по бокам на уровне плеч. Теперь медленно отталкивайтесь руками от матраса.

Из этого положения поднимите верхнюю часть корпуса как можно выше, так чтобы руки полностью вытянулись. При этом не закидывайте голову назад, дышите спокойно. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Снова займите спокойное положение лежа на животе. После нескольких глубоких вдохов повторите описанное упражнение дважды.

### **10) Упражнение на подвижность позвоночника**

Займите положение на четвереньках. Теперь медленно и очень плавно то выгибайте спину, то прогибайте вниз. На вдохе прогните спину вниз к полу и потянитесь макушкой вверх, а на выдохе наклоните голову к груди и выгните спину вверх, чтобы образовался «горб».

Повторите это упражнение десять раз.

В конце упражнения, держа руки вытянутыми, постарайтесь сесть на пятки. Если это Вам сложно, можете положить подушку между ягодицами и голеньями.

Теперь передвигайте ладони как можно дальше вперёд, вытягивая руки, голова при этом должна свисать между плечами. Почувствуйте растяжку мышц спины и оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд.

### **11) Тренировка широчайшей мышцы спины («кашляющей мышцы»)**

Далее, сидя на краю кровати, сделайте плавательные движения в стиле брасс. Постарайтесь с каждым новым гребком продвигаться немного дальше, чем с предыдущим. Выполняйте это упражнение, сидя как можно более вертикально и ровно, а самое важное - в замедленном режиме. Сделайте десять повторов.

### **12) Тренировка широчайшей мышцы спины («кашляющей мышцы») и упражнение на подвижность диафрагмы**

Оставайтесь в положении сидя на краю кровати. Выпрямите верхнюю часть корпуса и поднимите обе руки вверх. По очереди тянитесь к воображаемым яблокам на яблоне. Делайте энергичные движения, чтобы «сорвать фрукты», и тянитесь как можно выше. Сожмите и разожмите ладони двадцать раз, как при успешном сборе фруктов.

### **13) Упражнение на вентиляцию**

И наконец: три раза глубоко вздохните.

### **14) Тренировка широчайшей мышцы спины («кашляющей мышцы») и очистка дыхательных путей**

Спойте и станцуйте «Танец маленьких утят» как можно громче и четче, но используя только слог «да».

Свое пение «да-да-да-да-да-да-да» сопровождайте типичными движениями из «Танца маленьких утят»: вытяните руки вверх, четырежды сожмите и разожмите ладони, как утиный клюв, четырежды поднимите и опустите согнутые локти, как утиные крылышки, четырежды пошевелите верхней частью корпуса и, наконец, четырежды похлопайте в ладоши.

Очень важно, чтобы, «хлопая крыльями», Вы поднимали согнутые локти вверх как можно сильнее и опускали ниже груди, при этом не забывая громко петь «да-да-да».

### **15) Заключительная очистка дыхательных путей (заминка)**

В положении сидя сделайте десять спокойных, медленных и глубоких вдохов и выдохов.

Затем энергично покашляйте три раза в сгиб локтя или в подушку. Теперь снова вдыхайте и выдыхайте десять раз глубоко и спокойно. Затем опять энергично три раза покашляйте. На этом ваша тренировочная программа на сегодня подошла к концу.

(Подготовлено в контексте пандемии Ковида-19 д.м.н. С. Гавен. Бесплатно скачать / на нескольких языках: <https://atemtherapie.meyn.pro/> )

Перевод Юлии Бакир