КАРТОЧКА

Дыхание, которое держит живот

Карточка для ежедневной практики. Четыре фазы, частые ошибки и как понять, что получается.

1 упражнение · 2 страницы · распечатать и повесить

Зачем это нужно

Без дыхания не работает ничего остальное — ни упражнения, ни возвращение к спорту. Если диафрагма двигается неправильно, живот не удерживает давление, сколько бы вы ни качали.

Четыре фазы

Фаза	Секунды	Что делать
Вдох	4	Воздух в нижние и боковые отделы грудной клетки. Рёбра расширяются в стороны, живот мягко подаётся вперёд. Плечи не поднимаются.
Выдох	6	Мягко подтяните живот вверх и внутрь, к рёбрам. Тазовое дно поднимается вслед за выдохом.
Пауза	2	Короткая, без напряжения.
Повтор	8–10 раз	Это один подход. Два-три подхода в день.

> Что вы должны почувствовать: не усталость, а ощущение собранности. Как будто внутри включили свет.

Частые ошибки

- [ ] Поднимаются плечи — значит, вы дышите верхней частью груди.
- [ ] Задерживаете дыхание на выдохе.
- [ ] Втягиваете живот «в себя», к позвоночнику, а не вверх, к рёбрам.
- [ ] Натуживаетесь, как будто поднимаете тяжёлое.
- [ ] Делаете 30 минут вместо 10 — это тренировка, а не марафон.

Как понять, что получается

1. Плечи остаются на месте. Положите на них руки — они почти не двигаются.
2. Живот и нижние рёбра расширяются в стороны, а не поднимаются вверх.
3. На выдохе появляется лёгкое ощущение собранности внизу живота.
4. После подхода вы чувствуете себя ровнее, а не уставшей.

Если не получается

Скорее всего, вы дышите грудью, и диафрагма «забыла» движение. Это нормально после родов: мышца перестраивалась девять месяцев. Не спешите и не давите на себя, просто возвращайтесь к упражнению по чуть-чуть каждый день. Через две недели большинство женщин чувствуют разницу.

Трекер на две недели

Отмечайте каждый день, когда сделали практику.

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐

Когда к специалисту

Если через месяц ежедневной практики вы не чувствуете ничего, если появилась боль, если дыхание вызывает головокружение — это повод посмотреть на ситуацию с врачом или физиотерапевтом. Возможно, дело не в технике.