

呼吸与姿势

旨在研究呼吸与姿势的联系，适当的姿势可以提高更好呼吸的技巧

你能坚持多久屏住呼吸？

屏住呼吸.....



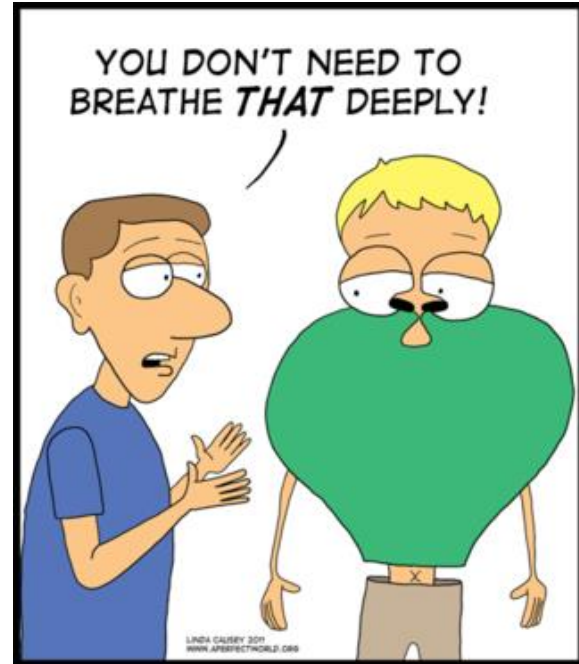
我们一天大约要做多少次呼吸？

我们一天大约要呼吸**20,000**次

深吸一口气:

气息从哪里来？

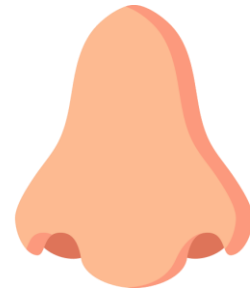
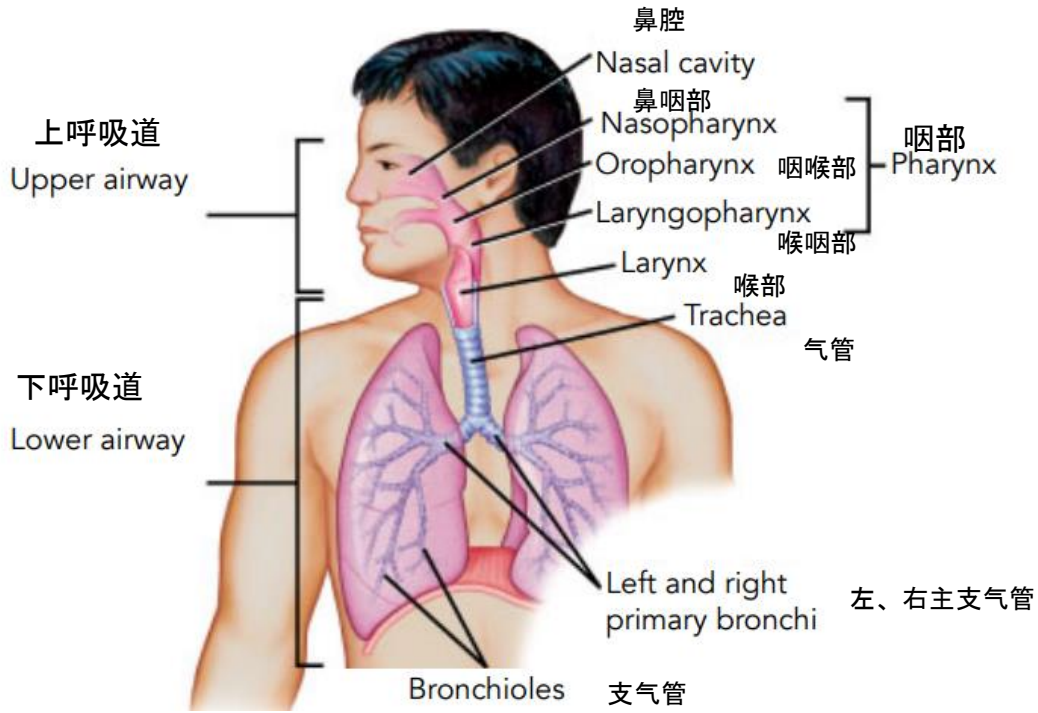
你无须“吸”的那么深



这些是最重要的呼吸肌肉：

- 颈部肌肉
- 背部肌肉
- 腹部肌肉
- 膈肌
- 肋骨肌肉

我们如何呼吸？



呼吸方式的改变可能由多种因素造成，包括：

解剖学

环境问题

过敏原

疾病

污染

压力

姿势

练习1 消除鼻塞

消除鼻子的充血是很重要的

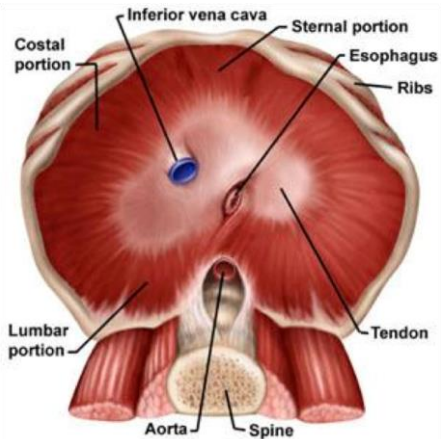
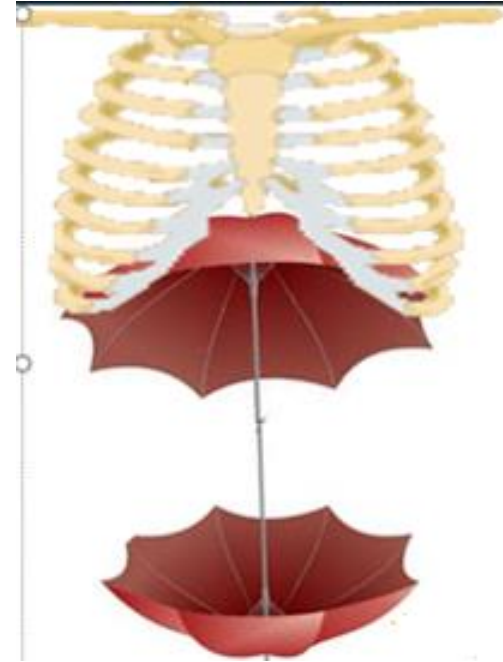
这些动作有助于消除鼻子的充血

- 首先用鼻子正常吸气和呼气
- 用手指捏住鼻子来屏住呼吸
- 当屏住呼吸时，移动身体或轻轻地上下点头。
- 憋气的时间越长越好--直到感到强烈的 "空气饥饿感"
- 松开对鼻子的挤压，尽可能平静地用鼻子呼吸。
- 重复这个动作6次，每次重复之间休息30-60秒。

隔膜 - 核心的屋顶

姿势、排列和呼吸之间的联系

- 对呼吸很重要
- 主要的核心肌肉
- 与骨盆底一起工作
- 减少对颈部和背部肌肉的压力
- 副交感神经反应



Some of the many benefits of diaphragmatic breathing

腹式呼吸的众多益处有：

Activates Parasympathetic Nervous System
(Calms you, elevates mood)

激活副交感神经系统
(使人平静, 提升情绪)

Reduces over-breathing
(Oxygen gets used more effectively)

减少过度呼吸
(氧气得到更有效的利用)

Detoxifies and Releases Toxins

排毒和释放毒素

Improves Digestion & Circulation

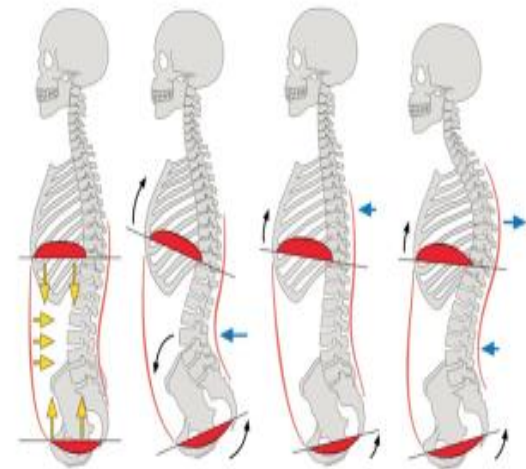
改善消化和循环

Improves lung capacity

提高肺活量

姿势会如何影响呼吸？

- 如果由于姿势问题，横膈膜不能轻易下降。
- 这时，颈部和胸部的后备呼吸肌肉就会被招募来帮助吸气。这些肌肉的效率不高，很容易疲劳。



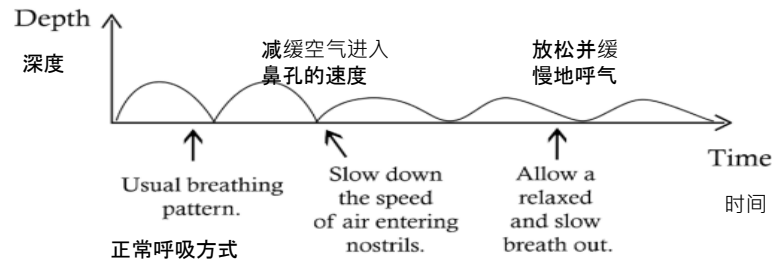
良好的横膈膜式呼吸



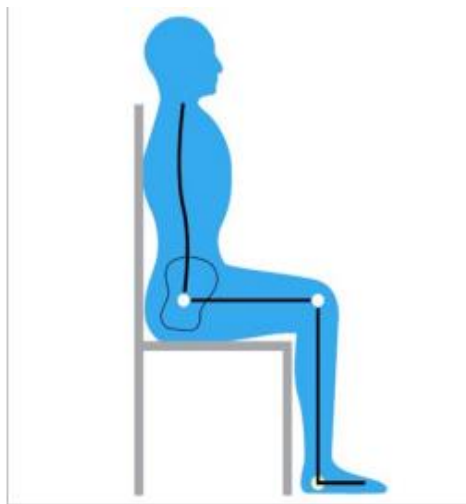
- 将手放在侧面（如图所示）。
- 舒适地坐着，双脚着地。
- 当呼气时感觉手靠近，当吸气时感觉它们分开。

练习. 2膈肌式呼吸:

- 将手放在胸前和腹部，或放在腿上（如图所示）。
- 坐直，以免压迫横膈膜。想象有一根绳子从后脑勺顶部向天花板方向拉起并拉大两肋之间的距离。
- 在30至60秒之间重复这个动作。



呼吸的坐姿



- 双脚必须着地
- 背部挺直
- 肩部下垂，颈部放松



仰卧呼吸的姿势

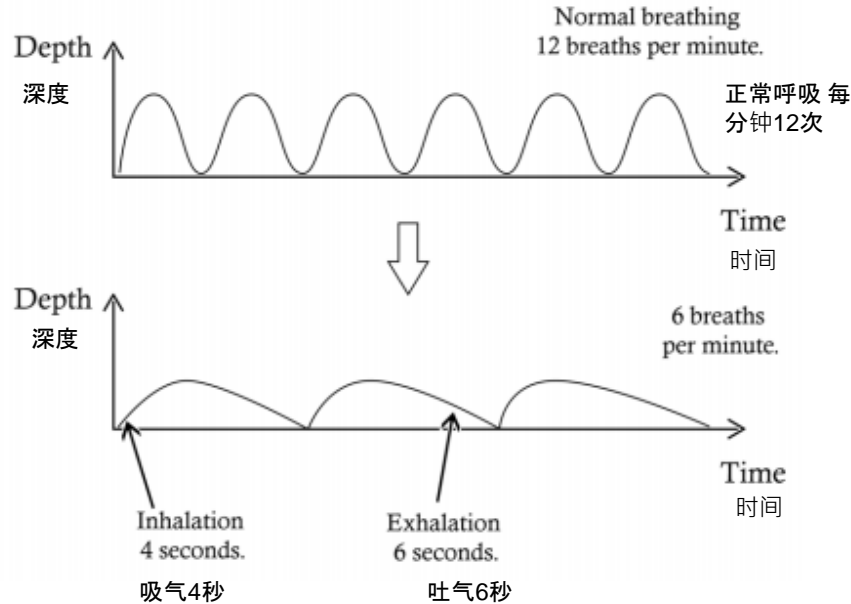
- 平躺在床上，弯曲膝盖
- 保持肩部下垂，颈部放松



运动和锻炼时的呼吸

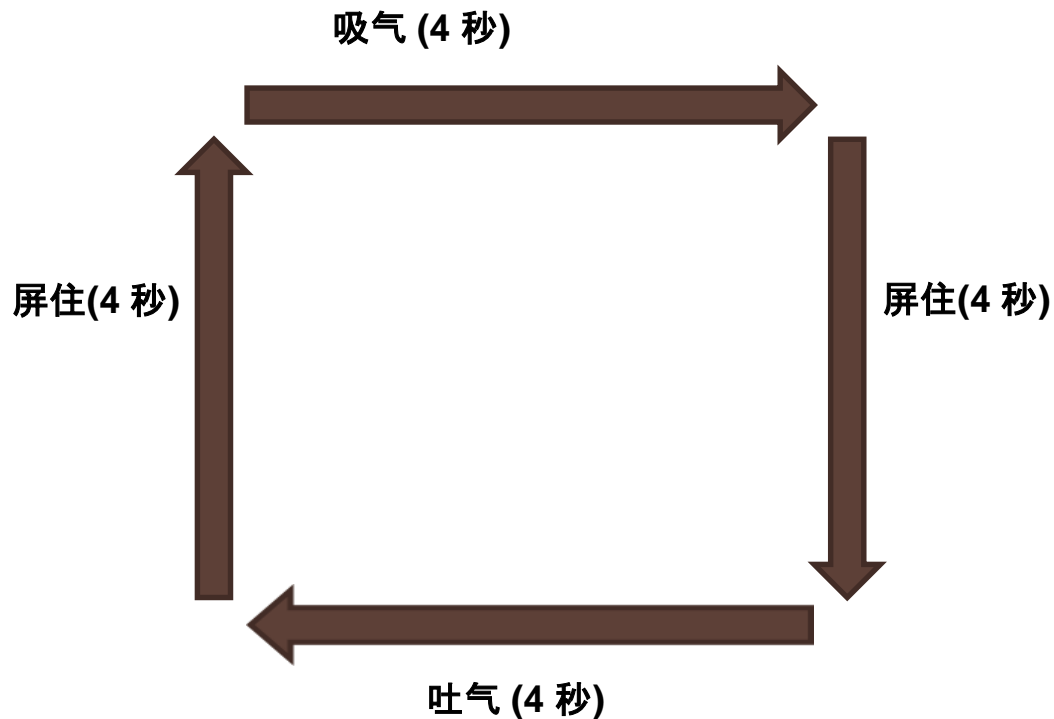
- 记住**90%**的时间用鼻子呼吸，即使正在努力工作
- 缓慢呼吸--缓慢的呼吸可以为身体的细胞提供更多的氧气
- 只在呼吸能够支持的范围内进行锻炼
- 在运动过程中，不要在不尝试正确呼吸的情况下撑起腹部。

练习 3. 轻快、缓慢和深沉的呼吸



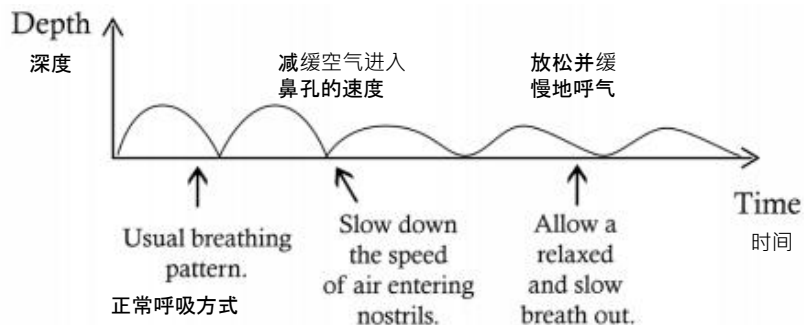
- 以自己的节奏吸气和呼气，持续60秒（1个周期）。
- 在下一组，用鼻子吸气4秒，呼气6秒。重复这个动作共做6个周期，以达到轻、慢、深的呼吸。

练习 4. 方形呼吸--箱式呼吸



这是一个16秒的呼吸循环，有助于总体平静（每循环4秒）。

练习 5. 阻断单鼻孔呼吸



- 用手指堵住一个鼻孔。
- 感受一下进入鼻子的稍冷的空气，感受一下离开鼻子的稍热的空气。
- 堵住一个鼻孔可以集中气流，使意识集中在呼吸模式。
- 感受呼吸

- 用另一个鼻孔重复这个呼吸练习。

关于女性和呼吸的一些事实

- 女性在月经周期的后半段会有过度的呼吸。
- 月经周期影响着偏头痛和风湿性关节炎等疾病。由于呼吸道的激素变化，这种情况在第10天和第22天之间更严重。
- 在向更年期过渡期间，肺功能下降得更快，而在更年期后则进一步加快。



“良好的呼吸意味着更慢、更深的呼吸。放松，感受你的呼吸，舒适地呼吸。一旦意识到，它自然会变得更深、更慢”。 – Ilchi Lee