

detkityumen.ru

Дыхательная гимнастика от головной боли

При головной боли хорошо помогает дыхательная гимнастика. Она улучшает кровообращение в сосудах головы, и боль благодаря этому отступает. Поэтому в некоторых случаях такая гимнастика может стать реальной альтернативой таблеткам-анальгетикам.

Попробуйте такие упражнения:

1. Сядьте на стул, обопритесь на спинку. Глаза можно закрыть, сосредоточьтесь на дыхании. На вдохе плавно опустите подбородок на грудь. Вдыхайте при этом через нос, как можно глубже, для этого с усилием расширьте ребра и живот. Считайте на вдохе до 5-6.

Затем медленно на выдохе отведите голову и откиньте ее назад. Выдыхайте на 9-12 счетов, тоже через нос, максимально втягивая живот и ребра. Повторите упражнение 5-8 раз.

2. Сядьте ровно. Глубоко вдохните ртом на 4-5 счетов. Вдох начинается с низа живота: выпятите его, наполняя воздухом, затем ощутите, как поднимаются ребра и расширяется грудная клетка. Зажмите одну ноздрю пальцем, закройте рот и выдохните весь воздух через вторую ноздрю. Выдыхайте на 9-10 счетов, опуская грудную клетку и плечи, сокращая живот. Повторите, зажимая другую ноздрю. Сделайте 8 раз (по 4 на каждую сторону носа).

3. Сидя с ровной спиной, закройте глаза. Положите подушечки безымянных пальцев на внутренние уголки глаз, подушечки среднего и указательного мягко распределите по верхнему веку над глазом. Локтями обязательно обопритесь о стол, иначе будут напрягаться плечи. Сделайте глубокий вдох, как описано выше, - помогая себе животом. Вдыхайте на 4 счета и в это время нажимайте безымянными пальцами на внутренние углы век.

Нажим должен быть не болезненным, но ощутимым. Выдыхайте так же глубоко на 5-6 счетов и в это время постепенно ослабляйте нажатие на углы глаз, а другими пальцами легкими пульсирующими движениями нажимайте на веки над глазом. Сделайте 4-8 раз.

по материалам группы [Здоровье от Природы](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3326/