

Psühhoemotsionaalse seisundi parandamise meetodika hingamistrenažööri "Smart Breathe" abil

On teada, et ükskõik millise emotsiooni tekkimine toob endaga kaasa erinevate bioaktiivsete rühmade aktiveerimise nende keerulises vastastikus koostoimes. Emotsioonide kvaliteet, nende intensiivsus määratletakse noradrenergiliste, dopamiinergiliste, serotoniinergiliste ja koliinergiliste süsteemide vastastikuse koostoimega, samuti terve rea neuropeptiididega, kaasa arvatud endogeensed opiaadid. Tähtsat rolli meeleolu ja afektide patoloogia arengus mängivad biogeensed amiinid (serotoniin, dopamiin, noradrenaliin). Ajurakkude poolt nende bioaktiivsete ainete sünteesimisel mängib olulist rolli peaaug verevoolu tugevnemine ja hapniku kasutamine nende rakkude poolt. Hingamistrenažööri abil läbiviidud hingamistreeningu korral toimub tänu süsinikdioksiidi kontsentratsiooni suurenemisele veres kapillaarvõrgustiku vähene laienemine ja verevoolu tugevnemine peaaug ning samuti ajurakkude poolt hapniku kasutamise suurenemine. Just need tegurid mõjutavad bioaktiivsete ainete sünteesimise suurenemist ja võivad enamikul juhtudel psühhoemotsionaalset seisundit parandada.

Kasutamine.

Istuda, lõdvestuda, võtta trenaažöör suhu, hingata nina kaudu 2-3 sekundi jooksul sisse. Pidada hingamine 3-5 sekundiks kinni. Ja hingata seejärel aeglaselt välja läbi aparaadi, millele on trenaažööri välisrõnga abil valitud hingamistakistus. Väljahingamise kestus peab olema 5-7 sekundit. Väljahingamise takistus valitakse individuaalselt trenaažööri välisrõngast keerates. Peamiseks kriteeriumiks õige hingamistakistuse määramisel on väsimuse puudumine pärast 15 minutit kestnud treeningut. Samuti suurendatakse hingamistakistust vastavalt treenituse tasemele ja see saavutab maksimumi pärast 1-3 kuud kestnud treeninguid. Treeningute efektiivsuse suurendamiseks on soovitatav hingata diafragma abil; sissehingamisel kõht laieneb ja väljahingamisel tõmbub kokku. Ühekordse treeningu aeg on individuaalne ning võib jääda vahemikku 5-15 minutit. Soovitatav on teha 2-3 treeningut päevas, kuid treeningute koguaeg ei tohi ületada 40 minutit päevas.