

Вы задерживаете дыхание во время танца? Если через тридцать секунд танца ваши руки и ноги наливаются свинцом, а вы думаете, что умираете, могу вас поздравить: шансы на смерть у вас есть! Возможно, вам нужно больше аэробных тренировок, но, скорее всего, – нужно просто ДЫШАТЬ!



Когда вы очень серьезно на чем-то сосредотачиваетесь, то напрягаете мышцы, и ваша «автоматическая» система дыхания перестает работать! Вот вам и задержка дыхания. Но дыхание настолько важно для качества танца, что пускать его на самотек ни в коем случае нельзя. Лучшие танцоры дышат полностью осознанно, и считают дыхание частью танцевальной техники. Вы тоже так можете, и вы гарантированно станете танцевать лучше, с лучшей осанкой и с меньшей нагрузкой на тело!

Хотя мозг составляет только 2% от общей массы тела, он потребляет 20% всего кислорода, который оно использует! Не удивительно, что на танцполе в напряженном состоянии не получается нормально думать!

Танцевание, особенно соревновательное, одновременно вызывает в человеческом теле множество важных реакций. Оно заставляет человека действовать в режиме «сражайся или беги», а это означает:

- ускорение сердечного ритма
- выброс адреналина
- потение
- мышечное напряжение
- неглубокое дыхание или его задержка

С точки зрения эволюции было бы замечательно, если бы мы только и делали, что убивали мастодонтов да бегали от них. Но вместо этого мы должны стоять прямо, слышать музыку, думать о ногах, чувствовать партнера, совершать прекрасные движения, выглядеть расслабленно и улыбаться! Ха!

Даже хотя дыхательный процесс происходит подспудно, вы можете его контролировать и даже улучшить! Вам ведь надо избежать ситуации, когда сердце чуть ли не выпрыгивает из груди, но кислорода мозгу и мышцам все равно не хватает.

Давайте выучим несколько полезных вещей:

- Глубокое носовое дыхание
- Разминка и восстановительное дыхание
- Важность чистоты дыхательных путей
- НЕ ЗАБЫВАНИЕ дышать!

Глубокое носовое дыхание (в сравнении с дыханием ртом)

1) Широко откройте рот и сделайте несколько максимально глубоких вдохов и столько же выдохов. Глубоко ли проникает воздух? 2) Теперь закройте рот и сделайте несколько максимально глубоких вдохов и столько же выдохов носом. Обратите внимание на грудную клетку и мышцы брюшного пресса. Не кажется ли дыхание более глубоким, полным?

Ротовое дыхание связано с реакцией «сражайся или беги». Когда мы в опасности, мы открываем рты и улепетываем! Это неглубокое дыхание, и воздух достигает только верхних долей легких. Такое дыхание прекрасно подходит для анаэробных упражнений или спринта, но не для танца.

Носовое дыхание глубже, медленнее, и благодаря нему кислород поступает в нижние доли легких. Это глубокое дыхание замедляет сердечный ритм, помогает доставить мозгу и мышцам больший объем кислорода, снижает тревогу и улучшает концентрацию. Обратите внимание, что при глубоком носовом дыхании весь корпус тела увеличивается в объеме. Сделайте выводы! И постарайтесь включить дыхательную технику танцевальную.

Также носовое дыхание можно попрактиковать и в другое, нетанцевальное время. Чем больше вы дышите носом, тем легче и естественнее вам становится это делать, и тем больше выгоды вы получаете. Старайтесь увеличивать время выдоха и выдыхайте из легких весь воздух без остатка. Это обеспечит поступление большего объема свежего, насыщенного кислородом воздуха. Частая ошибка дыхания именно в этом: при выдохе в легких остается много «старого воздуха».

Дыхание во время разминки

Разминке, во время которой расширяются кровеносные сосуды в теле, необходимо уделять не менее пяти минут. Не вздумайте подгонять себя во время этого важного занятия! Медленно и глубоко дышите носом. Совершайте медленные варианты движений вашего обычного танцевания. Глубокое дыхание поможет расширить сосуды и снабдить мышцы кислородом для предстоящей тяжелой работы.

Танцевание

При обучении танцам, поставьте перед собой цель: научиться дышать носом в каждом танце! Ваше тело обязательно вам просигналит, когда перейдет в анаэробный режим, поэтому по ротовому дыханию не соскучитесь. Так что дышите носом, не усердствуйте над этим, просто дышите!

Восстановление между танцами

Угадали! Снова носовое дыхание! На соревнованиях, например, в перерывах между танцами у вас есть только двадцать секунд, чтобы успокоить дыхание, так что не

Как дышать во время танцев

Автор: Administrator
14.05.2011 09:26 -

тратьте это драгоценное время на поверхностное ротовое! Закройте рот (можете улыбаться) и вдохните прекрасный воздух носом! Это вас успокоит, сердце станет биться реже, мозг и мышцы пополнятся свежим кислородом, и вы будете готовы танцевать снова! Помните: «Долгие, медленные, глубокие вдохи».

Важность чистоты носовых путей

Людам, у которых в носу черт ногу сломит, нужно почиститься! Высморкайтесь, прочистите нос, и носите на танцы носовые платки! Аптечные спреи для носа вызывают опухание, поэтому не увлекайтесь ими, а чтобы прочистить и расширить носовые проходы, используйте солевой спрей.

НЕ ЗАБЫВАНИЕ дышать

Если вы знаете, что на танцполе дыхание для вас – большая проблема, скажите своему партнеру или учителю, что хотите ее разрешить. Попросите их некоторое время следить за вами и напоминать о дыхании, если вы вдруг забудете. Если во время разминки и на тренировке вы будете использовать глубокое носовое дыхание, и если попросите партнера или друга помочь вам, правильное дыхание быстро войдет в привычку. И эта привычка принесет вам пользу... **ЕСЛИ ВЫ НЕ СТАНЕТЕ О НЕЙ ЗАБЫВАТЬ!** Во всем нужна практика, так что повторяйте все вышеуказанные техники ежедневно в течение месяца, и после этого они, вероятно, останутся с вами навсегда.

Правильное дыхание может невероятно улучшить ваше танцевание! Начните тренироваться сегодня, и результаты ощутите уже очень скоро! Это новое дыхание поначалу может вас немного смущать, но с опытом оно станет вам надежным союзником на танцполе.