

Магадов Ибрагим

Калибровка дыхания Две техники



Перестань жить в постоянном
напряжении. Верни контроль
над своим состоянием

Практическое руководство

Ибрагим Магадов

Калибровка дыхания.

Две техники

<https://litres.ru/74321233>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты вроде отдыхаешь, а сил все меньше.

Вечером не можешь расслабиться, утром просыпаешься разбитым. Тревога, туман в голове, раздражительность. Вроде ничего не делаешь, а усталость копится.

Это не лень и не слабость. Это твое дыхание.

Годами ты дышишь неправильно: коротко, поверхностно, ртом. Организм живет в режиме «бей или беги», даже когда ты просто сидишь на диване с чипсами. Поэтому пульс у тебя как на марафоне, а сил ноль

В этом практическом руководстве я даю две техники:

- успокаивающую, чтобы вернуть естественное дыхание и расслабиться;
- тонизирующую, чтобы включать силу и энергию, когда они нужны.

Я сам прошел через это. Не ученый, не инфоцыган. Просто человек, который выгорал, терял силы и понял, в чем дело. Проверил на себе. Теперь делюсь.

Прочитай и начни дышать правильно. Хватит выживать.
Научись жить

Содержание

Вступление	5
Актуализация проблемы	6
Узнаешь себя?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ибрагим Магадов

Калибровка дыхания.

Две техники

Вступление

Приветствую тебя, читатель!

В практическом руководстве поговорим о дыхании. О том, вредно ли неправильно дышать, почему вообще это происходит, как на нас отражается. Дам решение и две техники, одна возвращает естественное дыхание в норму, а вторая активизирует силы и энергию.

Я сам неправильно дышал, иногда вечером начинала болеть голова, силы куда-то девались, появлялась раздражительность, продуктивность падала, порой садился за дело, вроде был бодр и полон сил, а как начинал заниматься делами, то сразу хотелось отдохнуть. А до этого сидел вроде на диване и единственное, что делал из сложного - проминал диван своей задницей.

Самое что смешное - причина в дыхании, я долго не понимал.

Актуализация проблемы

Все мы уже 1000 раз слышали, что нужно расслабиться и правильно дышать, что темп жизни современного человека очень высок, давай попробуем осознать, о чем идет речь и как это в итоге гробит нам здоровье. И это, к сожалению, не преувеличение.

Если сравнивать современного человека с мотыльком, то изначально мы искренние, настоящие в каком-то роде хрупкие, просто хотим быть рядом

с теплым светом (больше проводить времени с друзьями, близкими, где-нибудь отдохнуть). Большинству людей реально много не нужно для спокойствия, а что делает с нами современная жизнь? В XXI веке этого света настолько много, что мы теряемся в пространстве, один свет ярче другого, другой вибрирует с СМС-уведомлениями, третий постоянно моргает, пытаясь нас заманить, бедный мотылек попал в неоновый ад.

И сразу на ум приходят Токио, Лас-Вегас, Таймс-сквер со своими огромными экранами. Но этих экранов хватает не только там.

Это вызывает у человека стресс, тревожность. Давай на более человеческий лад, что делает человек? Ходит на рабо-

ту, на нелюбимую скорее всего, на ней отчеты, тупая рутина, начальник козел, после едет домой, а тут пробки, мудаки на дороге и мы все еще напряжены, а до дома еще не добрались. Как отдыхаем дома? Обычно убиваем время за играми, смотрим что-то на ютубчике в инсте (запр. в РФ соцсеть) и как правило - вертикальный контент (короткие ролики, которые плавают наш мозг -клиповое мышление называется). А там постоянно: кто-то заработал кучу денег, кто-то покорила Эверест, у кого-то тачка суперэсклюзивная, кто-то кучу девушек в постель уложил, кто-то принца себе нашла настолько крутого, что у него самый зеленый газон на территории дома и все теперь им завидуют и всякая подобная хрень. Я могу перечислять и дальше, но меня уже это бесит.

В общем, даже дома мы не можем нормально расслабиться. Сама жизнь, сама эволюция нас вгоняет в суету и хаос. Мы вроде в безопасности, а наш мозг постоянно пытается горы свернуть одной рукой, а второй миллиарды заработать, а мозг еще соперничает главному герою турецкого сериала и боится, что у него с Жасмин не сложится. Это все вместе вызывает у нас две основные реакции: 1) мы замираем 2) переходим в боевой режим.

Первая реакция: «Замирание»

В первом случае человек сдаётся, говоря себе, что я слаб, у меня не получится. С точки зрения нейробиологии - это древний механизм «Мнимая смерть» Когда организм

понимает, что он не готов бить или бежать, он замирает. А в этот момент сердце замедляется, дыхание становится поверхностным, почти незаметным. Мышцы сжимаются (а потом мы еще удивляемся откуда у нас мышечные зажимы), мы становимся наподобие зверька, рядом с которым проходит лютый хищник. Но проблема в том, что хищник – твоя жизнь. А она не проходит мимо, ты застреваешь в этом режиме на годы...

Вторая реакция: «Боевой режим киборга убийцы»

Здесь включается симпатическая нервная система (режим «Бей или беги») на максималках. Организм начинает думать, я в опасности и готовиться к бою. Дыхание становится частым и глубоким, мышцы напряжены. Мозг начинает продумывать, как достичь вершин: заработать кучу денег, дать леща обидчику, который в 6-м классе поставил подножку и не признавался, достать луну с неба и нас не волнует, что из-за этого нас смоем гигантскими цунами, засыпет пеплом и размажет землетрясениями. Настолько мы сосредоточены, но есть одна малюсенькая проблема – мы просто сидим дома, а пульс у нас такой, будто мы бежим марафон и, казалось бы, круто, что можно заниматься спортом, не выходя из дома, но это может происходить часами и сколько ты вывезешь в таком темпе? Даже подготовленные марафонцы после такой нагрузки правильно восстанавливаются, а ты как собираешься это делать, если частое глубокое дыхание не дает

тебе даже расслабиться? И причем оно еще портит сон, а без нормального сна восстановиться невозможно. Это замкнутый круг.

Небольшое отступление, у меня уже готово практическое руководство по восстановлению сна. Называется «Калибровка сна. 14 дней» То, что ты читаешь это практическое руководство №2, по сну №1, планирую написать серию, которая взаимно дополняет друг друга и одно вытекает из другого.

Дам мини-карту по серии максимально коротко, без подробных пояснений:

- нарушенный сон не дает восстанавливаться
- неправильное дыхание образует тревогу, портит глубину сна и формирует мышечные зажимы
- мышечные зажимы не дают нам расслабиться и усугубляют тревогу, ухудшают проводимость крови
- все вместе влияет на нашу самооценку и формирует ошибки мышления
- дальше не продолжаю, у меня нет цели тебя запугать, чтобы ты купил все ПР (практические руководства), хочу объяснить, что все работает в комплексе, а то начнешь еще обвинять, что мое руководство по дыханию не помогло тебе заменить текущий кран на кухне, который ты 2 месяца уже обещаешь поменять жене.

Когда у нас все хорошо, то дела начинают идти еще лучше, а когда хреново, то еще хуже...

Узнаешь себя?

Мы уже поняли, к каким реакциям приводит неправильное дыхание, а теперь поговорим о последствиях. Сразу говорю, что я не пытаюсь тебя пугать и не говорю, что все плохо и мы все умрем. Я хочу донести – если годами продолжать в таком духе, будут последствия.

С какими-то ты уже столкнулся/ась. Не хочу, чтобы они в будущем усугубились и дошли до серьезных.

Давай разбираться

Этап 1: ПОВЕРХНОСТНЫЕ СИГНАЛЫ

(То, что ты чувствуешь каждый день и списываешь на просто устал)

1. Хроническая усталость

Неправильное дыхание держит нервную систему в напряжении, мозг не уходит в глубокое восстановление и ты просыпаешься уставшим день за днем, а потом это копится.

2. Туман в голове

Трудно сосредоточиться. Читаешь и перечитываешь одно и то же. Забываешь, зачем зашел в комнату. Это не ранний Альцгеймер - мозг сидит на кислородной диете.

3. Тревога без причины

Вроде все нормально, но внутри напряжение. Это центр дыхания в мозге напрямую активирует центр страха. Ты не тревожный - ты неправильно дышишь.

4. Ком в горле

Мешает глотать, хочется откашляться. Лоры говорят - «Все чисто», гастроэнтеролог лечит рефлюкс. А это спазм мышц гортани от привычки хватать воздух ртом.

5. Холодные руки и ноги

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.