

## 家庭辅助训练计划一：腹式呼吸训练

无论是在睡觉、工作、看电视、吃饭任何时间，我们都在呼吸，完全不用意识仍能进行呼吸，是因为呼吸受到自律神经自动控制。

受到自律神经控制还有心率、血压、体温、唾液分泌、胃肠蠕动、膀胱收缩…等功能。这其中呼吸是自律神经控制体系中唯一可以用主观意识来进行控制的生物节律。所以通过呼吸训练调整自律神经系统的运行就成为一个重要的训练入口。

孩子注意力不集中的原因之一是神经系统控制能力较弱造成的。正确的呼吸训练可调整、稳定自律神经系统。对增强课内注意力训练的效果是有益的补充。呼吸训练的历史可以追溯到 3000 年以上，东方传统的瑜伽和禅宗的训练中都非常重视呼吸技法的掌握，而禅宗训练的基础其实质就是注意力训练；以现代西方心理学发展起来的注意力训练体系中也借鉴和应用了这一东方经典训练技法。

在我们的大量训练案例中发现孩子一旦开始掌握呼吸的技法，对快速提高训练成绩会有很大的帮助。

注意力训练中使用的是腹式呼吸，腹式呼吸是让横膈膜上下移动。由于吸气时横膈膜会下降，因此肚子会鼓起来，而非胸部鼓起。所以，腹式呼吸吸气时肚子鼓起来，呼气时肚子凹下去。也就是说当吸气时，空气进入胸腔后首先是推动横膈向下，而非扩张胸腔，此时看到的现象是腹部凸起而胸腔不动，呼气时横膈向上运动腹部凹回胸腔仍不动。

其方法如下：

1. 用鼻吸气用鼻呼气，呼吸深长而缓慢。
2. 正常的呼吸频率是每分钟 12-15 次，应通过训练使孩子达到每分钟 4-8 次的低频率呼吸，会更有效的提高稳定性。

3. 以一个呼吸循环 10 秒为起点，吸气 3 秒呼气 3 秒，家长数数，数 1 吸气，数 2 呼气，数 3 吸气，数 4 呼气，依次进行；
4. 注意腹部的运动，每次训练数数到 100，即 50 个呼吸循环，时间 500 秒。
5. 经过一段时间训练后，可逐步延长一个呼吸循环的时间，直至达到 15 秒一个呼吸循环。仍做 50 个呼吸循环，用时 750 秒。
6. 要求孩子在呼吸时跟着大人默数数字，直至熟练后完全由孩子自行默数，称为观想。

#### 预备练习：

部分孩子对学习掌握腹式呼吸有一定的难度，表现为孩子的呼吸非常短促，鼓肚子和呼吸不合拍，做不到深长的呼吸。这种情况请家长不要急躁，此时可以从最简单的动作开始练习，方法如下：

#### 第一阶段：气息练习

1. 吸气练习：闻花香，仿佛面前有一盆花，深深地吸进其香气，控制一会儿后缓缓吐出。
2. 呼气练习 1：吹蜡烛，模拟吹灭生日蜡烛，深吸一口气后均匀缓慢地吹，尽可能时间长一点，达到 15 秒为合格。
3. 呼气练习 2：数数，深吸一口气后，从 1 向上数，一口气数的数越多越好，要数的清晰响亮。

#### 第二阶段：隔膜运动练习

用嘴大口吸气，大口吐气，过程中让孩子体会肚子的鼓起和回缩。

让孩子的手放到大人的肚子上，让孩子体会肚子的起伏。

手放在孩子的肚子上，在孩子呼吸的同时做起伏引导。

#### 第三阶段：气息控制练习

用嘴大口吸气，大口吐气，经过反复练习，孩子完全掌握后改为用鼻吸气用口呼气，气流可以仍然保持较大，重点是让孩子体验到气流的通过和呼吸时横隔

膜的运动。

当孩子经过反复练习掌握到大气流下的鼻吸口呼后，改用小气流，保持鼻吸鼻呼方式，进入到深长呼吸的训练。

注意力训练是神经系统运行模式和能力的调整，是一个相对较长的过程，这其中每次训练课程的一个半小时时间非常紧张，由于呼吸训练比较花时间，家长又比较容易掌握和指导，为了提高课堂训练容量，我们将腹式呼吸作为家庭辅助训练计划的方案之一，请家长每天坚持帮助孩子练习，直至孩子完全掌握腹式呼吸的要领，并能坚持用正确的方式进行呼吸 10 分钟以上。

需要再次说明的是，在我们的大量训练中发现孩子一旦开始掌握呼吸的技法，对快速提高训练效果会有很大的帮助。

本训练在我们的家庭辅助训练中具有较高的优先级别。如果孩子的时间比较紧张，可优先安排本训练。

当您把孩子带到这里时，作为教育者我们承载着您的期待，愿通过我们共同的努力使孩子获得更大的进步！

天才教育 教学管理部