**Дыхание**

Дыхание – это процесс ритмичных вдохов и выдохов определённого объема

воздуха, связанный с выполнением этапов выстрела. Дыхание – лучший источник

естественного ритма, помогающий лучше и глубже контролировать выполнение

технических элементов выстрела.

Лучник должен дышать как певец, используя диафрагму, проще говоря – животом.

При таком дыхании через нос, грудная клетка не двигается, к тому же оно естественно успокаивает.

 При правильной технике, количество воздуха плавно меняется,

оставаясь на уровне слегка выше половины объёма легких. Воздух выдыхается, когда нужно опустить и установить плечи, и задерживается, когда необходим максимальный контроль над телом. Полный выдох происходит только после продолжения.

Никогда не нужно вдыхать на весь объем легких, это требует значительных усилий.

Аналогично, не нужно делать полного выдоха. Объем воздуха должен быть

приблизительно средним. В спокойном состоянии человек использует 40‐60% объема легких. Увеличение объема до 70‐80% даст телу ощущение максимальной силы. Перед поднятием лука легкие должны быть наполнены на 40%.

Вдох во время поднятия лука насытит тело свежим воздухом и энергией.

Небольшой выдох в позиции предустановки опустит лучную руку, грудь и живот. Вдох во время растягивания придаст сил для самого большого движения выстрела. Очень маленький выдох в позиции переноса успокоит тело, подготавливая его к выполнению финальной части выстрела. Через секунду после завершения продолжения дыхание возвращается к нормальному.

Некоторые лучники адаптируют модель дыхания для выхода на линию стрельбы, заряжение стрелы и отдыха между выстрелами. Это помогает проделывать данные элементы подготовки к выстрелу за одно и то же время. Спокойное, медленное дыхание помогает успокоиться и расслабить тело между выстрелами. Дыхание – наилучший способ справиться с соревновательным волнением.

Несколько глубоких вдохов и выдохов понизят сердечный ритм, рассеют адреналин и расслабят мышцы. Многие лучники используют различные техники расслабления в дополнение к тренировке техники. Это может быть йога, медитация или контролируемое дыхание. Простой пример – 30 секунд глубокого и медленного дыхания, 6 секунд вдох, 6 секунд выдох – увеличивает содержание кислорода в крови, обостряет зрение, наполняет

мышцы дополнительной энергией. Эффект пропадает через несколько минут, но этого может быть достаточно, чтобы выиграть важную серию.

Стрельба из лука – медитативный спорт, где требуется максимальная

концентрация и контроль. Как и во многих подобных видах спорта, дыхание становится основой для достижения необходимого спокойствия и точности. Спокойное, управляемое дыхание диафрагмой позволяет добиться мастерства.

**Ключевые элементы дыхания:**

‐ не должно быть вдоха или выдоха на полный объем легких;

‐ дыхание должно задерживаться вплоть до окончания продолжения, чтобы

удержать напряжение тела;

‐ небольшой выдох при подъеме лука и переходе к предустановке опускает плечи и тело в целом;

‐ для обучения контролю дыхания подойдут медитативные тренировки;

‐ лучник, контролирующий дыхание, полностью контролирует процесс выстрела.