

Дыхательные упражнения для
расслабления, активизации и
избавления от «кипящих» эмоций

Часть 1: Упражнения на
расслабление

1. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

2. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.

Это упражнение часто подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

3. Вдох выдох-левая ноздря, вдох-выдох правая ноздря.

Упражнение максимально быстро помогает успокоиться, замедлить пульс, частоту дыхательных движений, немного понизить артериальное давление.

Дышим носом. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрию, через левую сделать спокойный, обычный вдох, затем выдох (можно не отсчитывать). Сразу поменять пальцы: средним и безымянным закрыть левую ноздрию (правую отпустить), правой сделать вдох и выдох.

При желании можно делать так: вдохнуть, зажать правую ноздрию, сделать выдох и вдох; зажать левую, сделать выдох и вдох.

При упражнениях на расслабление важно не только фактически дышать, но и сознательно расслаблять мышцы (неважно, сидите вы, лежите или идете), а также представлять себе как воздух проходит через нос, горло в легкие, как легкие расширились и опали, воздух пошел в обратную сторону.

Знание анатомии совершенно неважно, главное, чтобы вы на время упражнения перевели фокус внимания со внешних событий на внутренние ощущения и дали себе возможность прийти в себя.

#твойпсихологНаумоваОльга