



## **Дыхательная практика для расслабления и релаксации**

Данная практика поможет избавиться от тревожности и нервного напряжения. Благодаря этой дыхательной гимнастике вы сможете полностью расслабиться и хоть на некоторое время забыть о проблемах и заботах. Глубокое и спокойное дыхание благоприятно влияет на организм, оказывает успокаивающий эффект, снижает кровяное давление. Хотя существует несколько вариантов этой практики, самым популярным и простым является следующий метод:

- ✓ сядьте в любимое кресло;
- ✓ спину держите прямо и ровно;
- ✓ руки положите на подлокотники так, чтобы вам было удобно и комфортно;
- ✓ сделайте спокойный и медленный вдох, длительность которого должна быть не меньше 5 – 7 секунд;
- ✓ в течение нескольких секунд удерживайте воздух в легких;
- ✓ сделайте медленный и спокойный выдох, который, как и вдох, должен длиться не менее 5 – 7 секунд;
- ✓ повторите 10 – 12 раз. Человеку, который никогда раньше не дышал подобным образом, будет поначалу трудно так глубоко и медленно дышать. Но чем больше он будет практиковаться, тем легче ему будет даваться эта дыхательная практика в будущем. Как только вы поймете, что дышать подобным образом вам стало легко и просто, увеличьте количество повторов до 20 – 22 раз.

Ритмичное дыхание для успокоения нервной системы Ритмичное дыхание отлично успокаивает нервную систему, помогает расслабиться и вернуть душевную гармонию. Чтобы дыхание было ритмичным, необходимо отыскать оптимальное соотношение продолжительности вдоха и выдоха. Специалисты рекомендуют во время выполнения этой практики дышать животом. Но если дышать животом вы еще не научились, то дышите так, как вам нравится. Чтобы сделать дыхание ритмичным:

- ✓ найдите уединенное и спокойное место;
- ✓ примите удобную позу;
- ✓ прикройте глаза и начните следить за своим дыханием;
- ✓ сделайте вдох и посчитайте, сколько секунд он у вас занимает;

- ✓ сделайте выдох и посчитайте, сколько секунд он у вас занимает;
- ✓ продолжайте считать на протяжении 1–2 минут. Счет должен стать руководителем вашего дыхания;
- ✓ если вы заметили, что ваш вдох длится 6 секунд, а выдох – 7 секунд, то старайтесь дышать так, чтобы последующие ваши вдохи и выдохи имели такую же продолжительность. Таким образом вы выровняете дыхание и сделаете его ритмичным;
- ✓ не бойтесь экспериментировать и искать тот вариант ритмичного дыхания, который подходит вам больше всего. Можете сделать свой выдох на одну секунду короче или длиннее. Подышите так 1–2 минуты и прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Если вы стали более спокойным и расслабленным, то такой тип ритмичного дыхания вам подходит. Если же никаких видимых изменений вы не ощутили или ваше состояние не изменилось, то продолжайте экспериментировать;
- ✓ когда найдете идеальное для себя ритмичное дыхание и привыкнете к нему, можете удлинить свой выдох еще на одну секунду. Подышите так несколько минут и наблюдайте за реакцией своего организма. Продолжайте постепенно удлинять свой выдох, но не забывайте о том, что вы должны чувствовать себя комфортно. Остановитесь сразу же, как только вы почувствовали дискомфорт;
- ✓ продолжайте считать, но теперь выдох не удлиняйте, а постепенно укорачивайте. Как только вы перестанете чувствовать себя комфортно и ощутите, что выдох стал слишком коротким, опять удлините его на 1 секунду;
- ✓ когда вы найдете оптимальную для себя продолжительность выдоха, начинайте экспериментировать с продолжительностью вдоха: сначала увеличивайте продолжительность, а затем уменьшайте её. Не забывайте прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Вы должны испытывать приятные чувства;
- ✓ найдя идеальную для себя продолжительность вдоха и выдоха, вы сможете помочь своей нервной системе расслабиться и избавиться от тревожных мыслей. Но помните, что выдох должен быть на несколько секунд длиннее, чем вдох. Насколько же он должен быть длиннее? Это зависит только от вас и ваших внутренних ощущений!

