

Дихальна гімнастика під час стресу!!!

Ця заспокійлива дихальна техніка може застосовуватися при стресі, тривозі та паніці. Вона займає всього кілька хвилин і може виконуватися будь-де.

Найбільший ефект ви отримаєте, якщо робитимете її регулярно.

Ви можете робити ці вправи стоячи, сидячи або лежачи, як вам зручно в конкретний момент.

Якщо ви лежите, розставте руки трохи убік, долонями вгору. Покладіть ноги прямо або зігніть ноги в колінах так, щоб ступні стояли на підлозі.

Якщо ви сидите, покладіть руки на підлокітники стільця.

Якщо ви сидите чи стоїте, поставте обидві ступні на землю. В якому б положенні ви не знаходилися, поставте ноги приблизно на ширині плечей.

Дозвольте своєму диханню текти настільки глибоко в живіт, наскільки вам зручно, без напруги.

Спробуйте повільно вдихнути через ніс і видихнути через рот.

Робіть плавні та рівномірні вдихи. Корисним буде рахувати від 1 до 5 при вдиху.

Потім, не зупиняючись і не затримуючи дихання, м'яко видихніть, знову рахуючи від 1 до 5.

Продовжуйте це робити 3-5 хвилин.

Концентрація уваги на повільному черевному ритмічному диханні дозволяє послабити тривогу і знизити паніку.

Картинки допоможуть ефективніше виконувати дихальну техніку

Можна поєднувати дихання і малювання : вести сторони фігури на листі і одночасно дихати.

ДИХАННЯ через трикутник

Рухайтеся по сторонах трикутника і дихайте по алгоритму:

- Вдих на рахунок 3
- Затримка по рахунку 3
- Видих на рахунок 3

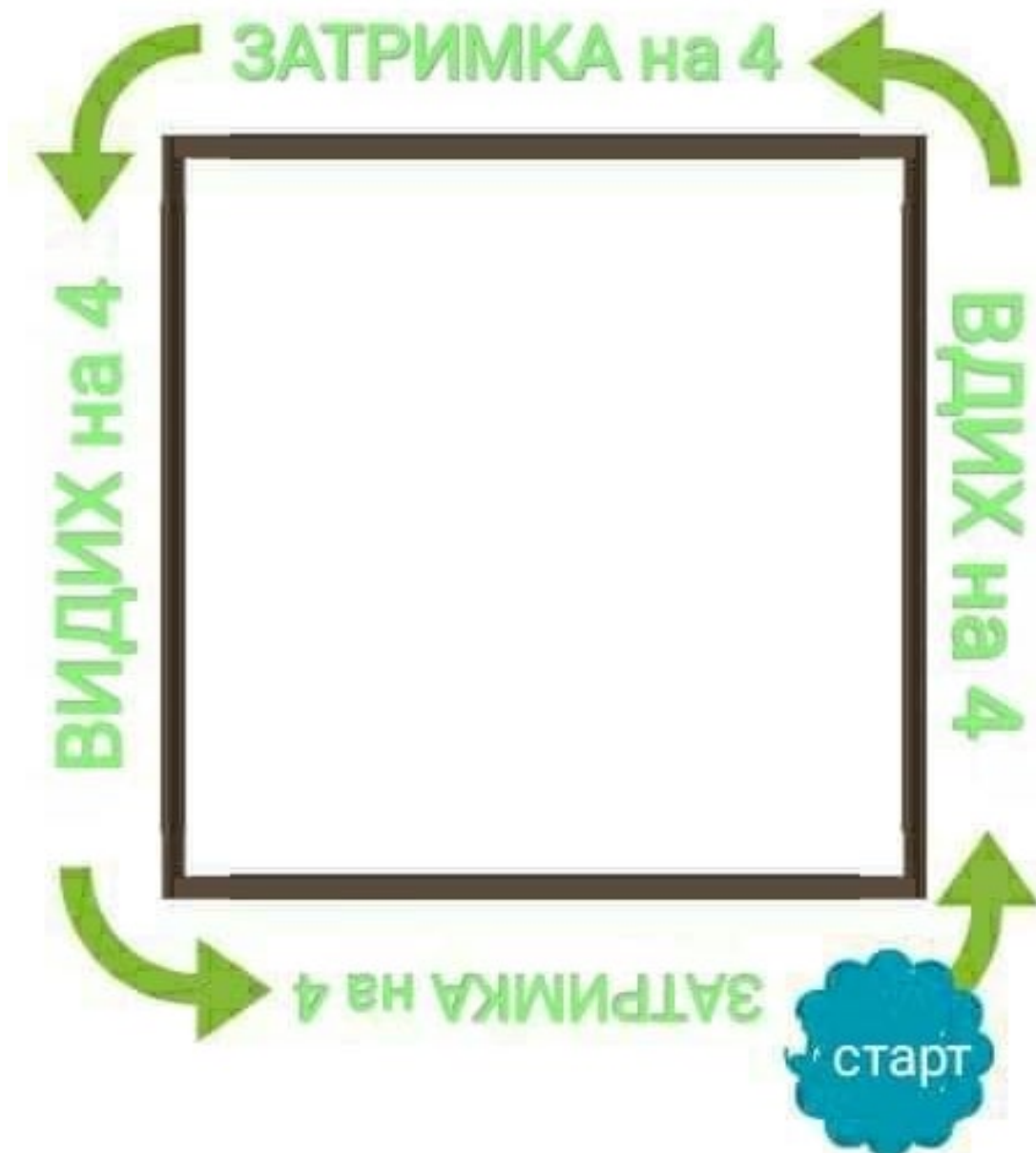


ДИХАННЯ в квадраті

Рухайтеся по площі і дихайте по алгоритму:

- Вдих на рахунок 4
- Є затримка по рахунку 4
- Видих на 4 рахунку
- Є затримка по рахунку 4

ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ



ДИХАННЯ за зіркою

Рухайтеся навколо зірки і дихайте по алгоритму:

Вдих – Затримка – Видих

