

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Контролируемое дыхание – один из самых простых и эффективных способов быстро успокоиться в тревожном состоянии. Важно концентрироваться именно на процессе дыхания, отвлекаясь от тревожащих мыслей. Вы можете считать секунды вслух или про себя и следить за тем, как воздух наполняет легкие и медленно выходит наружу. Практика глубокого дыхания тренирует организм быстрее переходить из состояния возбуждения в состояние релаксации. Плюс в том, что большинство упражнений на успокаивающее дыхание можно выполнять практически где угодно – дома, на работе, в общественном транспорте – незаметно для окружающих и без всяких приборов. Это универсальный метод, который всегда под рукой.

Когда мы испытываем стресс, нередко непроизвольно задерживаем дыхание. Осознанное, свободное дыхание помогает вернуть спокойствие. Для начала сделайте несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов.

1. Устройтесь удобно, сидя или стоя, выпрямите спину и отпустите напряжение в плечах.
2. Вдыхайте через нос примерно 4–5 секунд, стараясь, чтобы дыхание шло от живота (диафрагмально).
3. Затем спокойно выдыхайте через рот в течение 6–8 секунд. На выдохе губы можно сложить трубочкой, при желании прикрыв глаза.
4. Попробуйте положить правую руку на грудь, а левую на живот – так вам будет легче почувствовать правильный ритм. Грудная клетка должна оставаться неподвижной, а живот плавно подниматься и опускаться.
5. Подышите так в течение 3 минут.

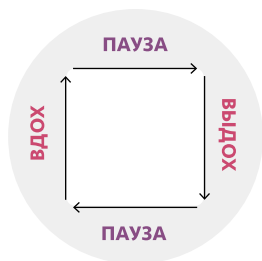
Позвольте себе прочувствовать каждый медленный вдох и выдох, будто с каждым выдохом уходят все тревоги и напряжение. Уже спустя минуту такого дыхания сердце станет биться ровнее, мышцы немного расслабятся, а мысли прояснятся.



УПРАЖНЕНИЯ



Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте спокойный вдох. На выдохе плавно наклонитесь вперед, мягко расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно опускались вниз. Дышите ровно и глубоко, сосредотачиваясь на своем дыхании, на том, как воздух проходит через нос и губы. Оставайтесь в этом положении на 1–2 минуты. Затем медленно поднимайтесь, постепенно выпрямляя позвоночник за позвоночком. Сделайте 4–6 циклов.



«Дыхание по квадрату» предполагает спокойный вдох на счет четыре, мягкую задержку дыхания на такой же промежуток, плавный выдох снова на четыре счета и финальную паузу с удержанием дыхания еще на четыре счета. Для усиления эффекта можно добавить визуализацию: представить или нарисовать квадрат с пронумерованными углами и мягко вести взгляд по его сторонам – от первого угла ко второму во время вдоха, от второго к третьему в момент задержки, от третьего к четвертому на выдохе и затем возвращаться к первому углу в финальной паузе. Сделайте 5–7 циклов.



Исходное положение – сидя или лежа. Постепенно сделайте глубокий вдох через нос, на его пике задержите дыхание, а затем так же неторопливо выдохните через нос. Повторите цикл: вдох, короткая пауза и более длительный на 1–2 секунды выдох. С каждым повтором фаза выдоха слегка увеличивается. Более длинный выдох способствует успокаивающему эффекту.

Ниже приведена возможная последовательность выполнения упражнения, где первая цифра обозначает длительность вдоха в секундах, в скобках указана пауза, а вторая цифра – длительность выдоха:

4-(2)-4 → 4-(2)-5 → 4-(2)-6 → 4-(2)-7 → 4-(2)-8 → 4-(2)-8 → 5-(2)-8 →

6-(3)-8 → 7-(3)-8 → 8-(3)-8 → 7-(3)-8 → 6-(3)-7 → 5-(2)-6 → 4-(2)-5

УПРАЖНЕНИЯ



«Дыхание + растяжка». Это упражнение помогает мягко снять мышечное напряжение, расслабить тело и постепенно успокоить эмоции. Сядьте на пол, разведите ноги на комфортную ширину и поднимите прямые руки вверх. На вдохе начинайте плавно опускать корпус и руки вниз, медленно считая до 8. Затем сделайте вдох на 2 счета и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10 раз.



Разные звуки создают собственные вибрации, и каждый из них по-своему отражается на нашем состоянии. Произношение звуков «РЭ» помогает переживать стресс, звук «Ч» способствует облегчению бессонницы и уменьшает внутреннее напряжение. Во время звуковой гимнастики важно внимательно следить за дыханием: вдох осуществляется через нос, затем небольшая пауза, после – активный выдох через рот + звук и снова пауза. Продолжительность выдоха желательно делать вдвое длиннее вдоха. Сделайте 3–4 цикла.



Массаж биологических точек в области между бровями, на запястьях и ложбинки между указательным и большим пальцами также помогает снизить напряжение.

Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

kardiovalen.ru