

«МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ТАК, КАК
МЫ ДЫШИМ»

П.П. БЛОНСКИЙ



ДЫХАНИЕ - УДОБНЫЙ И ДЕЙСТВЕННЫЙ
ИНСТРУМЕНТ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ТРЕВОГИ,
ВОЗБУЖДЕНИЯ, ВСПЫШЕК
ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

ДЫХАНИЕ ПОМОГАЕТ:

- УСПОКОИТЬСЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА;
- ПЕРЕЙТИ В СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ И
ОТДЫХА;
- РЕГУЛИРУЮТ БАЛАНС ПРАВОГО И
ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ МОЗГА;
- СПОСОБСТВУЕТ РЕАКЦИИ РЕЛАКСАЦИИ.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ (БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ)

1. ЛЯГТЕ НА СПИНУ. РАССЛАБЬТЕСЬ. НАЧНИТЕ ДЫШАТЬ ЖИВОТОМ.

2. ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ГРУДНАЯ КЛЕТКА ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПРИНИМАЛА УЧАСТИЯ В ДЫХАНИИ. ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПОЛОЖИТЕ ЛАДОНЬ ЛЕВОЙ РУКИ НА ГРУДЬ, ПРАВОЙ — НА ЖИВОТ.

3. ДЫШИТЕ ЖИВОТОМ И ТОЛЬКО ЖИВОТОМ, ТАК, ЧТОБЫ ПРАВАЯ ЛАДОНЬ ПОДНИМАЛАСЬ И ОПУСКАЛАСЬ ПРИ ВДОХЕ/ВЫДОХЕ, ЛЕВАЯ ЖЕ ОСТАВАЛАСЬ НЕПОДВИЖНОЙ.

ПОДЫШИТЕ ТАК 3-5 МИНУТ ИЛИ БОЛЬШЕ, ЧТОБЫ ЗАДАННЫЙ РЕЖИМ ДЫХАНИЯ НАЧИНАЛ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ САМ ПО СЕБЕ, БЕЗ ВАШЕГО КОНТРОЛЯ.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ (ТЕХНИКА СКОРОЙ ПОМОЩИ)

1. ЗАФИКСИРУЙТЕ СВОЙ ВЗГЛЯД НА КАКОМ ЛИБО ПРЕДМЕТЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

2. СДЕЛАЙТЕ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС (3-4 СЕКУНДЫ).

3. ЗАТЕМ СЛОЖИВ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ, НАЧНИТЕ МЕДЛЕННО ВЫДЫХАТЬ ЧЕРЕЗ РОТ (10-12 СЕКУНД). ВО ВРЕМЯ ВЫДОХА ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ, СЛОВНО ВЫ ВЫДЫХАЕТЕ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ (СОЛОМИНКУ), КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ПИТЬЯ КОКТЕЙЛЕЙ ИЛИ СОКОВ.

4. СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ НА ПАРУ СЕКУНД.

5. ПОВТОРИТЕ ВЕСЬ ЦИКЛ ЗАНОВО, ПРОДОЛЖАЯ УДЕРЖИВАТЬ ФИКСАЦИЮ ВЗОРА НА КАКОМ-ЛИБО ПРЕДМЕТЕ.

ПОДЫШИТЕ ТАК 3-5 МИНУТ ИЛИ БОЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЛИ УСПОКОИТЬСЯ ЗА ЭТО ВРЕМЯ.



@DR.BARYSHEV