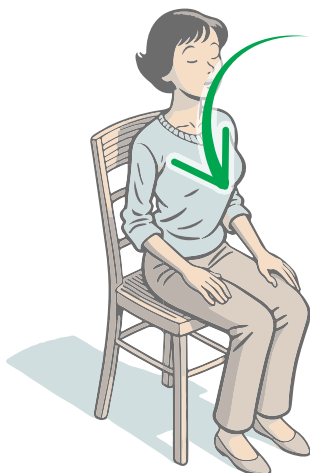


Розслабляюче дихання

Коли ми занепокоєні або налякані, наше дихання прискорюється, щоб наш організм був готовий до небезпеки. Розслабляюче дихання (іноді називається черевним або діафрагмальним диханням) сигналізує тілові, що розслабитися – безпечно. Розслабляюче дихання виконується повільніше і глибше, ніж нормальне дихання, і зосереджується в нижній частині тулуба (більше в животі, а не грудній клітці).

Вдих
1 ... 2 ... 3 ... 4



Пауза
1 ...

Видих
1 ... 2 ... 3 ... 4



Пауза
1 ...

Як займатись розслабляючим диханням?

- Для початку займіть зручну позу сидючи чи лежачи
- Можете заплющити очі, якщо вам так буде комфортно
- Спробуйте дихати більше носом, аніж ротом
- Свідомо сповільнюйте дихання. Вдихніть на рахунок 4, зробіть на мить паузу, а потім видихніть на рахунок чотири
- Слідкуйте, щоб ваше дихання було рівними, спокійним і врівноваженим – не уривчастим
- Зверніть увагу на свій видих – переконайтеся, що він рівний і спокійний

Чи правильно я все роблю? На що слід звернути увагу?

- Розслабляюче дихання має відбуватись через низ живота, а не через грудну клітку. Ви можете перевірити це, поставивши одну руку на живіт а другу руку на груди. Спробуйте дихати так, щоб рухалась лише рука на животі, рука на грудях має залишатись непорушною.
- Зосередьте всю увагу на своєму диханні – декому полегшує дихання рахунок подумки ("Вдих ... два ... три ... чотири ... пауза ... видих ... два ... три ... чотири ... пауза ...")

Як довго і як часто?

- Спробуйте дихати розслабляючим способом, принаймні, протягом декількох хвилин, – щоб відчути результат. Якщо не виникає дискомфорту – дихайте так 5-10 хвилин.
- Спробуйте тренуватися регулярно, до прикладу, тричі на день.

Можливі варіанти та труднощі

- Знайдіть свій повільний дихальний ритм, який буде вам зручним. Не обов'язково рахувати строго до 4. Спробуйте до 3 або до 5. Важливо, щоб дихання було повільним і спокійним.
- Деяким людям стан розслаблення може бути незвичним або незручним, але це, зазвичай, минає з досвідом. Набувайте його, продовжуючи займатися.