

Дыхательные упражнения для расслабления, активизации и избавления от кипящих эмоций

Предлагаем вам посмотреть и попробовать несколько дыхательных техник, которые, несмотря на свою простоту и удобство использования, являются довольно эффективными средствами саморегуляции.

Упражнения на расслабление.

1. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

2. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.

Это упражнение часто подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

3. Вдох выдох-левая ноздря, вдох-выдох правая ноздря.

Упражнение максимально быстро помогает успокоиться, замедлить пульс, частоту дыхательных движений, немного понизить артериальное давление.

Дышим носом. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, через левую сделать спокойный, обычный вдох, затем выдох (можно не отсчитывать). Сразу поменять пальцы: средним и безымянным закрыть левую ноздрю (правую отпустить), правой сделать вдох и выдох.

При желании можно делать так: вдохнуть, зажать правую ноздрю, сделать выдох и вдох; зажать левую, сделать выдох и вдох.

При упражнениях на расслабление важно не только фактически дышать, но и сознательно расслаблять мышцы (неважно, сидите вы, лежите или идете), а также представлять себе как воздух проходит через нос, горло в легкие, как легкие расширились и опали, воздух пошел в обратную сторону. Знание анатомии совершенно неважно, главное, чтобы вы на время упражнения перевели фокус внимания со внешних событий на внутренние ощущения и дали себе возможность прийти в себя.

Упражнение на тонизацию.

Упражнение нельзя делать при повышенном давлении!! А можно, когда нет сил, когда мучает сонливость, ощущение нехватки энергии.

Акцент на вдохе: он длинный, активный, "накачивающий". Выдох идет как бы между прочим, чтобы избавиться от воздуха в груди. Можно представлять внутри себя насос или какую-нибудь резиновую грушу, при помощи которых вместе со вдохом вы накачиваете себя воздухом и энергией, а выдыхаете просто воздух.

"Огненное" дыхание.

Для высвобождения "кипящих" эмоций, которые вылить по разным причинам не получилось, но и держать их в себе нехорошо. Что обычно кипит внутри? Злость, обида, гнев, раздражение, тревога, агрессия. Вот их и выпускаем. В этом упражнении очень важно представление некоторых образов. Чем ярче вы будете их представлять, тем успешнее получится избавиться от ненужных эмоций. Дышим только носом.

Представьте себя огнедышащим драконом или другим чудовищем, полным жара и энергии, почувствуйте, как все это клокочет внутри вас.

Удерживая образ, сделайте обычный вдох, а затем несколько коротких, мощных, резких толчковых выдохов, представляя, как вместе с ними в дыму, пламени и искрах из вас исходит этот жар, эти кипящие эмоции.

Еще раз обычный вдох, а выдохи уже побыстрее, почаще. В следующий раз еще немного быстрее выдохи, и еще быстрее, постепенно наращивая их скорость (только этих резких выдохов). Сосредоточьтесь на выдохах, на вдохи можно практически не обращать внимание.

Теперь о том, как, когда и сколько все это выполнять. Конечно, от 1-2 вдохов и выдохов толку не будет, но не надо сознательно отсчитывать по 40-50 дыхательных движений. Ориентируйтесь на собственное состояние, свои ощущения, которые подскажут вам, достаточно или надо поделаться упражнением еще.

Упражнения на расслабление необязательно делать все три подряд. Какое-то понравится больше, какое-то меньше, какое-то для одной ситуации больше подойдет, какое-то для другой. Главное, чтобы вам было приятно, вы чувствовали положительный для себя эффект.

Большая часть упражнений незаметна для окружающих, поэтому использовать эти упражнения можно в любое время и в любом месте по мере необходимости. Главное, вспомнить в нужный момент, что у вас есть отличный способ саморегуляции - ваше дыхание.

Дыхательные упражнения для совладания с эмоциями.

Успокаивающее дыхание

Помогает при ощущении раздражения, расстройстве.

Рот закрыт. Глубокий и плавный вдох носом. На выдохе слегка напрячь мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп или вибрирующее рычание.

После нескольких дыхательных движений можно попробовать, чтобы и вдох получался со звуком.

Толчковое дыхание

Применяется во время стресса, при тревоге, напряжении. Расслабляет мышцы лица и даже подтягивает кожу вокруг глаз и в углах рта :)

Широко раскрыть рот. Максимально далеко вытянуть язык. С силой на выдохе три раза сказать "Ххаааххх!". Звук должен исходить из глубины горлы, выталкивать горечь, грусть, обиду, злость и другие отрицательные эмоции.

Связывающее дыхание

Успокоение и расслабление, облегчение засыпания.

Лежа на спине, положить ладони на живот. Рот закрыт. Медленно и глубоко вдохнуть носом. Почувствовать, как под ладонями расширяется, раздувается живот.

Сделать полный и медленный выдох. Ощутить, как по мере выхода воздуха живот опускается под вашими руками. Делать упражнение медленно и вдумчиво. Сосредоточиться на дыхании и телесных ощущениях.

Общие правила выполнения упражнений

Прибегать к дыхательным упражнениям необходимо не по графику, а по мере необходимости (главное, не забыть в нужный момент, что у вас есть эти упражнения).

Делать каждое упражнение (одно или несколько в зависимости от желания) нужно столько, сколько вам подскажет ваше собственное тело.

Если хочется, можно отсчитывать про себя дыхательные движения или секунды, чтобы настроиться на нужный ритм.