

Дыхательные упражнения



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



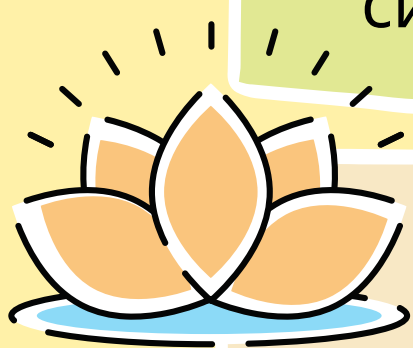
Советы Венского института женского и мужского здоровья / проект NEDA



Попытайте оценить ваше напряжение до и после путешествия тела по шкале от 0 до 10. Вы замечаете разницу?

Для чего дыхательные упражнения?

Дыхание тесно связано с нашими чувствами. Спокойное дыхание снижает стресс и приводит к расслаблению. Дыхательные упражнения могут помочь лучше сосредоточиться. Они помогают нам даже в сложных ситуациях чувствовать себя сильными и защищенными.



Дыхание в повседневной жизни

Вдохните три секунды как можно спокойнее через нос и надуйте живот три секунды через нос в живот. Задержите дыхание на мгновение. Затем медленно выдохните в течение 6 секунд через нос или через слегка приоткрытый рот. После выдоха ненадолго задержите дыхание и снова вдохните. Выдох должен быть длиннее вдоха.



Дыхательное упражнение: "Путешествия по телу"

1. Сядьте ровно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Обратите внимание на свои ноги. Как ваши ноги прикасаются к земле? где нагрузка? Есть ли разница между левой и правой ногой?
3. Затем, направьте внимание через ноги, ягодицы, живот, руки, грудь и шею к голове. Старайтесь внимательно наблюдать за каждой частью тела.
4. Теперь, оцените всё своё тело. В каких местах тела вы чувствуете себя комфортно и активно, какие места напряжены или даже болезненны, а какие нейтральны?
5. В конце, снова сделайте глубокий вдох и медленно откройте глаза.

Дыхание и страх

Когда мы боимся, мы часто дышим уже не животом, а только плечами или грудью. Глубокий вдох может привести к расслаблению. Дыхательные упражнения могут облегчить чувство физического напряжения, вызванное страхом. Наблюдение за собственным дыханием поможет вам снова обрести спокойствие.

Дыхание во время панической атаки

Во время панической атаки постарайтесь максимально успокоить дыхание. Движение также помогает уменьшить тревогу. Например, прогуляйтесь быстрым шагом, пока не успокоитесь.