



## Дыхательная релаксация

Дыхательная релаксация нужна для **снятия стресса и напряжения, успокоения нервной системы, улучшения сна, концентрации и общего самочувствия** за счет активации парасимпатической системы, снижения сердечного ритма и нормализации уровня кислорода и углекислого газа в крови. Она помогает справиться с тревогой, бессонницей, улучшает кровообращение.

Инструкция:

Примите максимально удобную позу для данного упражнения: лежа на спине или сидя прикрывшись спиной на спинку стула. Очень важно чтобы вам было удобно.

Пусть все ваше тело придет в спокойное состояние, не пытайтесь форсировать или контролировать дыхание.

Приняв удобную позу. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдохните воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Задержите дыхание на 6 секунд, про себя считая. Затем сделайте максимально медленный выдох через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Во многом дыхание – одно из сильнейших механизмов регуляции нашего эмоционального и физического состояния.