

Вправи, які допоможуть зберегти психічне здоров'я.

Тримаймося, підтримуємо один одного! Зберігаємо спокій!
Де кілька вправ і методик, які допоможуть зберегти психічне здоров'я!

Глибоке дихання допомагає розслабитися та заспокоїтись при тривозі та панічній атаці. Завдяки цьому кисень безперешкодно потрапляє у мозок та у клітини тіла у необхідному об'ємі. Тож як правильно дихати, щоб відчути психологічне полегшення?

Дихальна гімнастика

1. «Квадратне дихання»

Квадратне дихання також відоме як «самавріті-пранаяма» – це найпростіша техніка з усіх.

Цю вправу можна виконувати в ліжку за 20 хвилин до сну. Так вам буде легше розслабитися та насолодитися глибоким, повноцінним сном.

Ось як потрібно дихати.

Покроковий опис квадратного дихання:

- Сядьте в ліжку, тримаючи спину рівно, а ноги схрестіть, як у позі лотоса.
- Дихайте глибоко протягом трьох хвилин, намагаючись розслабитися.
- А тепер вдихайте протягом трьох секунд, затримайте дихання ще на три секунди, а потім видихніть повітря протягом трьох секунд.
- Трохи відпочиньте.
- Повторіть ту саму послідовність дій, але цього разу спробуйте збільшити час до чотирьох секунд (вдихніть, затримайте, видихніть).

Можете повторювати цей цикл, доки не дійдете до семи чи восьми секунд. Усе залежить від вашого досвіду й особливостей організму.

2. Черевне дихання

Якщо ви звернете увагу на рухи свого тіла під час квадратного дихання, то зрозумієте, що дихаєте грудною кліткою.

У випадку черевного дихання, ціль зовсім інша: якщо активно залучити діафрагму, це дуже ефективно бореться зі стресом, напруженістю та тривогою.

Покроковий опис черевного дихання:

- Ляжте на ліжко чи диван.
- Покладіть одну руку на грудну клітку, а іншу – на живіт.
- Зробіть глибокий вдих носом протягом трьох секунд.
- Зверніть увагу, як розширюється живіт, а верхня частина грудної клітки розтягується.
- А тепер повільно видихніть протягом чотирьох секунд.

В ідеалі потрібно виконати вправу 10 дуже повільних разів, зосереджуючись на «магічній» зоні – діафрагмі.

3. Почергове дихання ніздрями

Почергове дихання ніздрями може здаватися вам чимось дивним, якщо ви ніколи його не пробували. Саме тому радимо починати повільно, робити короткі вправи щодня, доки ви не помітите їх переваги.

Коли ви нарешті звикнете до цієї техніки для боротьби зі стресом, то побачите дві зміни:

- Вам буде простіше керувати негативними емоціями та відпускати їх.
- Ви зможете зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз.

Покроковий опис почергового дихання ніздрями:

- Сядьте в зручному положенні, тримаючи спину рівно.
- Розслабтеся протягом кількох хвилин.
- Потім великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю.
- Зробіть глибокий вдих через ліву ніздрю. Виконуйте вправу дуже повільно. 2-3 сек затримуйте дихання, після чого видихайте повільно через рот.
- Потім мізинцем лівої руки закрийте ліву ніздрю, вдихніть максимально глибоко через праву ніздрю. Виконуйте вправу дуже повільно. 2-3 сек затримуйте дихання, після чого видихайте повільно через рот. Виконуйте вправу необхідно не більше 3-х разів.

Спершу ця техніка може здаватися складною, адже потрібно стежити за тим, щоб правильно закривати ту чи іншу ніздрю. Але коли ви звикнете, вправа стане дуже ритмічною та заспокійливою.

4. Послідовне дихання

Техніка для керування стресом, для якої знадобиться трохи практики та терпіння. Можете випробувати її залежно від власних особливостей і можливостей.

Покроковий опис послідовного дихання:

- Сядьте, тримаючи спину рівно.
- Поставте годинник перед собою.

Потрібно вдихнути та видихнути рівно 5 разів за одну хвилину.

Радимо спершу перевірити, наскільки ви можете контролювати дихання.

Якщо вам не вдається обмежитися п'ятьма разами на хвилину, почніть із шести або семи.

Утім ідея в тому, щоб досягти рівня 5 вдихів і видихів на хвилину. Як тільки ви зможете це зробити, ваше самопочуття значно покращиться.

Як тільки ви навчитесь контролювати дихання, позитивні зміни стануть помітні в усьому організмі.

**Будьте здорові та
МИРНОГО НЕБА НАД ГОЛОВОЮ!**