



*Дихальні техніки є дуже дієвим інструментом керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги, інструментом регуляції злості чи стишення в часі фізичного або емоційного збудження. Вони ефективні як для дорослих, так і для дітей.*

*Такі техніки можна застосовувати в найрізноманітніших життєвих ситуаціях і протягом усього життя – з дітьми на майданчику, в часі занять чи в дитячій кімнаті; на контрольних та іспитах, перед співбесідою; вдома, на роботі, на вулиці, в транспорті ... і ще в багатьох інших ситуаціях.*

*Вміння заспокоюватися за допомогою дихання – це дуже практична і універсальна навичка, оскільки для того щоб дихати не потрібно особливих умов, оснащення, матеріалів. Дихання завжди з нами, ми можемо дихати будь-де, це виглядає природно і непомітно для оточуючих.*

Уявіть, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній  
руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.



Повільно видихніть  
через рот, коли  
будете задувати  
свічку



Повільно вдихніть через ніс,  
коли будете нюхати квітку

*Вправу повторюємо 3-5 раз*

- **ДИХАННЯ по квадрату**

- Рухайтесь по сторонам квадрату і дихайте за алгоритмом:
- Вдих на рахунок 4
- Затримка на рахунок 4
- Видих на рахунок 4
- Затримка на рахунок 4



- **ДИХАННЯ по трикутнику**

- Рухайтесь по сторонам трикутника і дихайте за алгоритмом:
- Вдих на рахунок 3
- Затримка на рахунок 3
- Видих на рахунок 3



# 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.



# 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.
- Коли вдихнете максимально глибоко й організм наповниться повітрям, закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем правої руки.
- Видихніть через праву ніздрю.
- Потім потрібно повторити ті самі кроки на іншу сторону: коли максимально вдихнете через праву **ніздрю**, закрийте її та видихніть через ліву.

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.**



# Послідовне дихання



Останній пункт описує ще одну техніку для керування стресом, для якої знадобиться **трохи практики та терпіння**. Можете випробувати її залежно від власних особливостей і можливостей.

Утім як тільки ви навчитеся контролювати **дихання**, **позитивні зміни стануть помітні в усьому організмі**.

- Для цієї вправи потрібно **вдихнути та видихнути рівно 5 разів на хвилину**.
- Таким чином ви **оптимізуєте серцебиття та розслабите нервову систему**. Це чудовий спосіб контролювати напругу та дуже корисна техніка.

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

**Спробуйте  
ці дихальні техніки  
для боротьби  
зі стресом**



**Спокою Вам  
і рівноваги!**