**Психолог информирует**

**Рекомендации «Применение дыхательной гимнастики при стрес****се»**

Почему дыхательные упражнения помогают от стресса?

**В жизни нередко возникают ситуации, которые становятся причиной сильных переживаний и волнения. От этого уже рукой подать до настоящего стресса, который со временем принимает хронический характер. Один из самых простых и доступных способов, как бороться со стрессом – это специальные комплексы дыхательных упражнений.**

**Многочисленные исследования доказали: дыхательные техники действительно помогают снять нервное напряжение, забыть о бессоннице и избавиться от депрессии. При сознательном способе дыхания замедляется скорость сердцебиения, что дает возможность успокоиться и лучше контролировать себя, эмоции и ощущения.**

**Снятие стресса происходит еще и за счет расслабления мышц, активизации выработки эндорфинов – «гормонов счастья», понижения давления, стимулирования работы лимфатической системы. Специальные упражнения помогают восстановить голос и пойти на поправку при простуде.**

Подготовка к выполнению дыхательных упражнений

**На первый взгляд, пользоваться дыхательными техниками очень просто, но на самом деле необходима определенная подготовка. Для начала попробуйте сконцентрироваться на собственном дыхании и понаблюдать за ним. Как только вы задумаетесь о ритме и глубине дыхания, сразу почувствуете, что оно меняется.**

**В такой ситуации скорость вдохов и выдохов замедляется, а обычный ритм выравнивается. Обычно мы задействуем при дыхании лишь верхнюю часть живота и область у нижних ребер. Но дыхательные практики предусматривают раскрытие всего тела. Для начала:**

* **Выберите удобное положение (сидя или лежа).**
* **Положите руки так, чтобы кончики пальцев находились в нижней части живота.**
* **Попробуйте направить туда несколько вдохов, расширяя область живота.**
* **Постепенно увеличивайте глубину проникновения вдоха.**
* **Полностью расслабьте горло.**
* **Попытайтесь направить дыхание к позвоночнику, почувствуйте, как задняя часть туловища наполняется воздухом и «сдувается» с выдохом.**

**Даже 5 минут такого дыхания помогает справиться со стрессом. Чтобы добиться более заметного эффекта, стоит освоить и регулярно выполнять специальные упражнения.**

**Знакомство с дыхательными техниками стоит начать с самых простых упражнений. Например, сразу после пробуждения сядьте в кровати и закройте глаза. Открыв рот, сделайте 3 громких вдоха и выдоха, стараясь при этом ощутить сокращение мышц живота. Представьте, что вы дышите на зеркало, чтобы оно запотело. Еще несколько минут вдыхайте и выдыхайте носом.**

**Обратите внимание, как вы дышите во время концентрации внимания, при сильном волнении. В такие моменты дыхание становится прерывистым и поверхностным. Чтобы справиться со стрессом, вдохните через нос, задержите дыхание на несколько мгновений, выдохните.**

Эффективные дыхательные техники

**Существует множество упражнений для снятия стресса, основанных на дыхательных техниках. Можно попробовать разные методы и выбрать те, что лучше всего влияют на ваше эмоциональное состояние и дают наиболее ощутимый эффект:**

* **Диафрагмальное дыхание – лежа на спине, положите ладони на живот и сделайте глубокий вдох через нос. Сконцентрируйтесь на процессе дыхания и передней брюшной стенке. Сделайте долгий выдох через рот, надавливая ладонями на живот.**
* **Сидя, лежа на спине или стоя сделайте вдох на 3 счета, задержите дыхание на 1-2 секунды, сделайте выдох на 7 счетов.**
* **Сидя на стуле, закройте большим пальцем одну ноздрю, медленно вдохните через другую, сделайте секундную паузу и выдохните. Повторите цикл с другой ноздрей.**
* **В положении лежа положите руку на живот, медленно вдохните через нос, чувствуя, как поднимается брюшная стенка. Полностью вытолкните воздух за счет сокращения мускулатуры живота.**
* **Вдыхайте и выдыхайте через нос максимально быстро, рот держите закрытым.**
* **Найдите предмет квадратной формы. Посмотрите на его левый верхний угол и сделайте вдох, потом на верхний правый – задержите дыхание. Переведите взгляд на нижний правый угол и выдохните, посмотрите на левый нижний угол – расслабьтесь и улыбнитесь.**

**При появлении признаков головокружения нужно прекратить занятие и сделать перерыв. Если вы будете выполнять упражнения регулярно, со временем голова перестанет кружиться.**

Дополнительные преимущества дыхательной гимнастики

**Дыхательные упражнения не только помогают бороться со стрессом. Они активизируют вентиляцию легкий, снижают кислотность крови, а это вызывает дополнительный приток крови к мозгу. В результате улучшается концентрация внимания, появляется чувство спокойствия.**

**Такие техники стоит освоить людям, у которых есть проблемы со сном. Например, в положении лежа, положив одну руку на грудь, другую – на живот, нужно на 4 счета вдохнуть через нос. При этом важно следить, чтобы на вдохе поднималась не грудь, а передняя брюшная стенка. Затем надо сделать несколько обычных вдохов-выдохов и повторить упражнение. Польза различных видов дыхательных техник была известна еще в древности. Специальные упражнения помогают справиться с тревожностью и бессонницей и другими симптомами стресса. Но выполнять такие упражнения нужно правильно и регулярно, чтобы на себе почувствовать их положительный эффект.**

**Желаю удачи!**