Дышите! Простые техники, позволяющие снизить стресс

Дыхательные упражнения – это простой, но эффективный и удобный способ снизить напряжение и изменить реакцию на стресс, снижая его негативное воздействие. Уже простое дыхание диафрагмой способствует расслаблению и снижению уровня стресса, однако существуют и другие, не менее эффективные техники дыхания. Все они достаточно простые и не занимают большого количества времени. Рассмотрим некоторые из них:

Осознанное дыхание диафрагмой. Займите удобное положение, закройте глаза и направьте внимание на свое дыхание. Прежде чем вы начнете менять его, сфокусируйтесь на скорости и глубине дыхания. Вы дышите глубоко или поверхностно? Медленно или быстро? Понимание того, как вы дышите, способствует осознанию вашей реакции на стресс. Со временем вы научитесь целенаправленно расслабляться при помощи дыхания.

1. **Дыхание на счет.** Дыхание на счет может быть способом релаксации или медитации. Данная техника позволяет сделать вдохи и выдохи длиннее и, таким образом, снизить стресс. Вот несколько способов подобного дыхания:

    - При вдохе положите ваш язык на ту часть нёба, которая находится прямо за верхними зубами. Сделайте глубокий вдох через нос и медленно посчитайте до пяти. Сделайте выдох через рот на шесть-семь-восемь. Повторите упражнение. Это позволит вам выпустить весь воздух из легких и почувствовать расслабление на каждом вдохе и выдохе.

    - Другой вариант – так называемое «Дыхание 4-7-8». Вы вдыхаете на счет один-два-три-четыре, задерживаете дыхание на пять-шесть-семь и выдыхаете на счет восемь. Это позволяет вам делать паузу между вдохом и выдохом и немного замедлиться.

    - Попробуйте найти тот счет, который будет максимально комфортен для вас. Поэкспериментируйте с длительностью вдохов, выдохов и пауз между ними, понаблюдайте, какой темп приносит большее расслабление. Счет позволяет вам придерживаться определенного ритма и фиксировать внимание на дыхании и на настоящем моменте, что более эффективно, чем простое дыхание без подключения осознанности.

2. **Визуализация при дыхании: Надувание шарика.** Займите удобное положение, закройте глаза и начните вдыхать через нос и выдыхать через рот. Когда вдыхаете, представьте, что ваш живот наполняется воздухом как воздушный шарик. Когда выдыхаете, представьте, что воздушный шарик медленно сдувается. Не нужно форсировать дыхание и выдыхать быстро и интенсивно, воздух должен покидать ваши легкие в обычном темпе. Таким образом, вы будете дышать достаточно глубоко и избежите поверхностного быстрого дыхания, которое типично при стрессе.

3. **Визуализация при дыхании: дайте выход стрессу.** Займите удобное положение, закройте глаза и начните дышать диафрагмой. На вдохе представьте, как напряжение в вашем теле постепенно собирается в груди. На выдохе представьте, как стресс покидает ваше тело и растворяется в воздухе. Повторите упражнение несколько раз. После нескольких вдохов и выдохов вы почувствуете, что стресс отступает.

4. **Глубокое очищающее дыхание.** Если вам нужно убрать напряжение в плечах, спине и во всем теле, то вам подойдет очищающее дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, затем выдохните, фокусируясь на опустошении легких. Дело в том, что многие люди задерживают некоторое количество воздуха в легких и после выдоха. Очищение легких при помощи глубокого выдоха позволит вдохнуть большее количество свежего воздуха и насытить тело кислородом. После нескольких повторений вы заметите снижение напряжения в спине, плечах и других частях тела.

5. **Альтернативное дыхание через нос.** Данное дыхательное упражнение было известно тысячи лет назад и является техникой медитативного дыхания. Положите палец на левую ноздрю и сделайте глубокий вдох через правую. На выдохе закройте правую ноздрю и выдохните через левую. Вы можете дышать в комфортном для вас темпе, например на счет 5-8 или 4-7-8.

Оригинальная статья: Elizabeth Scott, — How To Reduce Stress With Breathing Exercises. Very Well Mind, February 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, осознанность, медитация, дыхание, дыхательные практики

Источник фото: unsplash.com


breathe