

## **Дыхательные упражнения для снятия стресса**

### **Медленные вдох и выдох**

Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

### **«Дыхание» животом»**

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

### **Вдох и выдох через разные ноздри**

Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите это упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

### **УПРАЖНЕНИЕ № 1 "ХА - ДЫХАНИЕ"**

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вздохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **УПРАЖНЕНИЕ № 2 "РЕЗКИЙ ВЫДОХ СИДЯ"**

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Источник: <http://human-med.info/7-prostyx-uprazhnenij-dlya-snyatiya-napryazheniya-i-stressa.htm>