

Как быстро успокоиться? 5 дыхательных техник

Всем нам необходимо беречь здоровье, хотя работа и самые различные жизненные ситуации не оставляют шанса быть спокойным всегда и при любых обстоятельствах. Как быстро успокоиться? Как замедлить сердце, готовое выпрыгнуть из груди?

Учимся приходить в себя быстро и эффективно: 5 простых дыхательных техник для учителей, родителей и школьников.

Прежде всего помните: мы все переживаем и расстраиваемся время от времени. Это нормальная часть жизни. Главное — не сдавать позиций и уметь быстро успокаиваться, чтобы не наносить вред своему здоровью. Сосредоточимся в этот раз на дыхании.

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи. Когда вы беспокоитесь или злитесь, вы, как правило, делаете короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Вот почему долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают вам успокоиться. Существуют различные методы дыхания, которые помогут вам успокоиться, мы выбрали 5 основных.

1. Ровное дыхание Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

2. Диафрагмальное дыхание Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

3. Альтернативное дыхание через ноздрю Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

4. Техника дыхания 4-7-8 Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Конечно, тетради сами себя не проверят, но ваше здоровье куда важнее для ваших учеников! «Дыхание 4-7-8» — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

5. Сжатое губное дыхание Такая техника не только успокаивает, но и облегчает симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) или одышки. Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите минимум 15 раз. Дорогие учителя и родители, попробуйте все техники и найдите самую действенную и комфортную. Обязательно попрактикуйтесь в спокойной обстановке, чтобы потом, в случае стресса, знать, что делать. Берегите себя!

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tehnik/>