ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Условия выполнения упражнений:

Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие – позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.

Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть судорожна и напряжена.

Свободное дыхание.

Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вход должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Упражнение «Медленное дыхание»**

*Цель: Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.*

Способ 1:«Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

**«Стабилизирующее дыхание»**

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий.

Повторение цикла два – три раза.

*Упражнение «Энергетизирующее дыхание»*

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха.

Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.