

Техника релаксации– слежение за автоматической телесной функцией – контролирование своего дыхания

Ничто не представляется таким удобным, как использование своего дыхания для приведения своего организма в равновесие. У нашего организма есть одна замечательная особенность, внутренний ответ отражается во внешних признаках, тогда как внешние признаки могут вызывать внутренний ответ. Стабилизируйте своё дыхание, сделайте его спокойным и в меру глубоким, тогда ваш организм также начнёт успокаиваться.

Простое дыхательное упражнение, в котором вам следует контролировать своё дыхание:

1. Полностью выдохните.
2. Медленно вдыхайте через нос.
3. Расширьте диафрагму, заполнив воздухом нижнюю часть лёгких.
4. Постепенно наполняя ваши лёгкие сверху вниз, расширьте свою грудь.
5. Поднимите плечи, позволяя воздуху заполнить всё пространство лёгких.
6. Сделайте короткую паузу, мысли также следует отпустить.
7. Расслабьтесь, плавно и полностью выдыхайте воздух через рот.
8. Втяните живот, чтобы выпустить последние остатки воздуха (представляя, как стресс уходит вместе с воздухом).
9. Наслаждайтесь пустотой в течение нескольких секунд.
10. Начните заново.

Делая это упражнение, старайтесь обращать ваше внимание на звук и ощущения от дыхания, отбросив при этом все мысли.