

Упражнение на успокаивающее дыхание

1. Дышите животом, медленно вдыхая через нос до счета пять (во время вдоха медленно считайте «один, два, три, четыре, пять»).
2. На счет пять сделайте паузу и задержите дыхание.
3. Медленно выдохните через нос или рот, считая до пяти. Обязательно выдохните полностью.
4. Когда полностью выдохните, сделайте два вдоха и выдоха в вашем обычном ритме, затем повторите шаги 1-3 из цикла, описанного выше.
5. Выполняйте упражнение не менее 3-5 минут. Упражнение должно включать минимум 10 циклов, которые состоят из вдоха до счета пять, задержки дыхания до счета пять и выдоха до счета пять.
6. На протяжении всего упражнения сохраняйте дыхание ровным и равномерным, не делая резких вдохов и выдохов.
7. *Дополнительно:* каждый раз, когда вы выдыхаете, вы можете говорить про себя «расслабься», «успокойся» или любое другое расслабляющее слово. Когда вы его произносите, позвольте всему телу полностью расслабиться. Если вы будете делать так каждый раз во время данной практики, то в конце концов одно лишь слово будет приводить вас в состояние душевного равновесия.

Упражнение на успокаивающее дыхание может быть эффективным решением остановки импульса к панической реакции, когда появляются первые признаки тревоги.

Практикуйте упражнение ежедневно по 5 минут в день в течение как минимум 14 дней. Упражнение рекомендовано выполнять каждый день в одно и то же время.