

Методика дыхания для полного расслабления

Если у вас бывают панические атаки, то вы легко приходите в состояние возбуждения. Для того, чтобы эффективно снижать возбуждение, нужно освоить методику дыхания для полного расслабления. Не всем удастся сконцентрироваться, чтобы применить расслабляющее дыхание в момент панического приступа. Поэтому эту методику лучше всего применять, пока еще нет паники. Но когда уже появились предшествующие ей возбуждение и тревога. Используя эту методику дыхания, можно предотвратить панический или вегетативный приступ. Почему методика дыхания для полного расслабления работает? Эта методика дыхания основана на понимании особенностей дыхания человека в разных состояниях.

Определенным эмоциональным состояниям соответствует определенный тип дыхания:

- Когда человек тревожится, он дышит неглубоко, часто. Вдох длиннее выдоха. Эта особенность призвана мобилизовать человека к немедленной реакции.
- Когда человек полностью расслаблен, он дышит глубоко. При вдохе опускается диафрагма. Кажется, что человек дышит не грудью, а животом. Выдох в состоянии релаксации гораздо длиннее вдоха. Лицо,

лоб и губы спокойного человека расслаблены. Рот немного приоткрыт. Выдох часто бывает шумным, а иногда при выдохе человек издает определенные звуки. Они могут быть похожи на стон или на вздох. Начиная дышать одним из этих способов, вы можете привести себя в нужное состояние. Тело воспринимает ваше дыхание как руководство к действию. Научившись методике дыхания для полного расслабления, вы сможете произвольно успокаиваться. Чему нужно научиться, чтобы полностью расслабляться?

Чтобы эффективно снимать напряжение, вам нужно научиться нескольким умениям:

1. Научиться диафрагмальному дыханию.
2. Научиться делать выдох длиннее вдоха.
3. Научиться расслаблять мышцы лица и тела.
4. Сформировать навык быстрого расслабления по желанию.
5. Применять этот навык в момент, когда усиливается возбуждение и тревога.

Дыхание для полного расслабления

Найдите место, где вас не будут беспокоить. Хорошо учиться методике дыхания перед сном. Или в тот момент, когда некуда торопиться. Выделите как минимум 20

минут на тренировку. Учитесь навыкам полного расслабления лежа.

1. Учимся диафрагмальному дыханию. Освойте технику диафрагмального дыхания. Для этого положите одну ладонь на живот. При дыхании животом ваша ладонь будет опускаться и подниматься. Когда этот тип дыхания начинает без особых проблем поддерживаться сам по себе, без вашего контроля, можете переходить к выполнению следующего пункта.

2. Учимся делать выдох длиннее вдоха. Продолжайте дышать так, чтобы поднимался и опускался живот. Сделайте короткий глубокий вдох. Выдыхайте медленно. Выдох должен быть равномерным, длинным. Делайте вдох относительно коротким, но спокойным. Выдох должен быть длиннее вдоха как минимум в 2 раза. Чем длиннее получается выдох, тем большего состояния расслабления можно достичь. Наблюдайте за ощущением расслабления. Когда тело начинает расслабляться, вы можете почувствовать ощущение тепла и тяжести в руках и ногах. Когда будет получаться делать вдох короче выдоха без вашего контроля, переходите к выполнению следующего пункта.

3. Расслабляем тело. Подключите к дыханию телесное расслабление. Продолжайте делать вдох короче выдоха.

Что может помочь расслабить тело? Ниже приведены четыре техники для телесного расслабления. Попробуйте каждую из них.

- Окиньте мысленным взором свое тело, загляните в каждый его уголок. Если вы обнаруживаете в теле напряжение, старайтесь избавиться от него вместе с выдохом. Представьте себе, что вместе с выдохом уходят все ваши зажимы и боль. Вы как бы выдыхаете напряжение. И полностью расслабляетесь.

- Расслабьте мышцы лица, лоб, губы. Приоткройте рот, как это бывает, когда человек спит. Выдыхая, сложите рот и губы так, как будто говорите лошади «тпру». При этом следите за тем, чтобы не надувались щеки. Расслабление лица — это наиболее эффективный способ снять напряжение.

- Снять напряжение проще, если каждый раз вместе с выдохом вы произносите гласные звуки — длинные «а», «о» или «у». Они чем-то могут напоминать стон или вздох. Не стесняйтесь издавать звуки. Это отличный способ снять напряжение.

- Возможно, полностью расслабиться вам поможет воображение. Представьте себе, что вы в отпуске на берегу теплого моря. У вас много времени — никуда не нужно спешить. Вы слышите ритмичный шум

прибоя. Нежно дует приятный ветерок. Вы ощущаете влажный морской воздух. Солнечные лучи ласкают ваше тело. Представляйте эту картину, как если бы вы смотрели 4-D фильм.

4. Вырабатываем навык быстрого расслабления. Выделите время для тренировки. Осваивайте навыки дыхания и расслабления в течение как минимум шести занятий. Сначала учитесь лежа. Потом сидя и стоя. Ваша задача научиться полностью расслабляться автоматически, за короткое время. Понаблюдайте, что именно помогает вам наиболее эффективно расслабиться. Возможно, это концентрация внимания на определенной части тела. Или воображение, что вы в отпуске на берегу теплого моря. Запомните эти ощущения. Вспоминайте их, когда нужно быстро расслабиться.

5. Применяем методику дыхания для полного расслабления. Недостаточно научиться навыку релаксации. Необходимо применять его каждый раз, когда вы почувствовали тревогу и возбуждение. Если вы хорошо освоили методику, то это поможет снизить частоту или вовсе избежать возникновения панических атак.

ГБОУ «Шумихинская школа-интернат»

Методика дыхания для полного расслабления



Педагог-психолог Надеева Ю.С.