**5 эффективных практик для снятия стресса при помощи дыхания**

Хотя дыхание сопровождает нас от рождения и до смерти, мы редко задумываемся о том, как мало мы знаем об этом естественном процессе, в котором кроется огромнейшей потенциал редко используемых людьми возможностей. А ведь каждую минуту среднестатистический человек совершает 13 – 17 дыхательных циклов. При помощи дыхания можно не только насытить организм кислородом, но и снять стрессовое напряжение. Специалисты утверждают, что люди с повышенной тревожностью очень часто испытывают определенные проблемы с дыханием. Если человек постоянно находится в состоянии стресса, перманентно ощущает нервное напряжение и тревогу, то дыхание у него нарушается, становится тяжелым, быстрым, частым.

Проблемы с дыханием очень часто становятся причиной возникновения более серьезных проблем (учащенное сердцебиение, боли в области сердца и т.д.). Простые и легкие дыхательные упражнения помогут снизить уровень беспокойства и тревожности. Чтобы научиться правильно дышать, стать более спокойным и уравновешенным человеком, эти упражнения необходимо выполнять регулярно. Они должны стать неотъемлемой частью вашей жизни.

Когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, у вас возникает чувство, что воздух куда-то исчез и вам просто-напросто нечем дышать. Вопрос заключается в том, что в этот момент в ваш организм поступает много кислорода, а уровень углекислого газа заметно понижается. Чтобы почувствовать себя лучше, вам необходимо нормализовать уровень углекислого газа. Как это сделать? Вам следует: взять бумажный пакет или сложить руки вокруг рта так, чтобы их форма напоминала чашечку; начать глубоко и ритмично дышать на протяжении 3 – 4 минут.

Через несколько минут уровень углекислого газа в крови повысится. Вы не только поможете организму вернуться в нормальное состояние, но и обретете утраченное внутреннее равновесие.

 Дыхание животом для снятия стресса. Данная практика помогает эффективно снять стресс и нервное напряжение. Найдите уединенное место, где вас никто не потревожит. Положите руку на живот. Чувствуете ли вы, как двигается ваш живот, когда вы делаете вдох или выдох? А теперь закройте глаза и попытайтесь представить, что внутри вашего живота находится яркий воздушный шарик! Когда вы делаете вдох, шарик растягивается и надувается, когда делаете выдох – он спускается, уменьшается в размерах. И если для того, чтобы сделать вдох, вам приходится напрягаться, то выдох не требует от вас никаких усилий, ведь он происходит сам по себе. Не выдавливайте из себя воздух, не заставляйте себя выдыхать, если организм к этому еще не готов, не напрягайте мышцы. Выдох должен быть естественным, плавным и мягким. Дышите так на протяжении 1 – 3 минут, а затем начинайте делать более длительный выдох. Он доложен быть немного длиннее, чем вдох. Вам необходимо стремиться к тому, чтобы мягко, спокойно и комфортно дышать животом. Делать это нужно на протяжении 4 – 6 минут. Когда вы дышите животом, старайтесь не думать ни о чем. Концентрируйте свое внимание на том, что происходит с вашим телом. Вы должны ощущать, как движется ваш живот, чувствовать, как воздух циркулирует внутри вашего тела и т.д. Думайте о том, что такое дыхание благотворно влияет на ваш организм и нервную систему, оно позволяет вам расслабиться и выбросить из головы негативные мысли. Через 5 – 7 минут вы будете чувствовать себя намного спокойнее.

 Дыхательная практика для расслабления и релаксации. Данная практика поможет избавиться от тревожности и нервного напряжения. Благодаря этой дыхательной гимнастике вы сможете полностью расслабиться и хоть на некоторое время забыть о проблемах и заботах.

Глубокое и спокойное дыхание благоприятно влияет на организм, оказывает успокаивающий эффект, снижает кровяное давление.

Хотя существует несколько вариантов этой практики, самым популярным и простым является следующий метод:

✔ сядьте в любимое кресло;

✔ спину держите прямо и ровно;

✔ руки положите на подлокотники так, чтобы вам было удобно и комфортно;

✔ сделайте спокойный и медленный вдох, длительность которого должна быть не меньше 5 – 7 секунд;

✔ в течение нескольких секунд удерживайте воздух в легких;

✔ сделайте медленный и спокойный выдох, который, как и вдох, должен длиться не менее 5 – 7 секунд;

✔ повторите 10 – 12 раз.

 Человеку, который никогда раньше не дышал подобным образом, будет поначалу трудно так глубоко и медленно дышать. Но чем больше он будет практиковаться, тем легче ему будет даваться эта дыхательная практика в будущем. Как только вы поймете, что дышать подобным образом вам стало легко и просто, увеличьте количество повторов до 20 – 22 раз.

Здоровья Вам и физического и эмоционального!