

Памятка для педагогов

«Способы саморегуляции своего эмоционального состояния при помощи дыхательных упражнений»

Подготовила: педагог-психолог Яненко Н.Н.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении, то есть спина должна быть ровной. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна быть расположена на шее прямо и свободно. Расслабленная, «прямо сидящая» на шее голова, в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Обратите внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена!

Глаза лучше закрыть. Постараться сосредоточиться на процессе дыхания, контролируя каждый вдох и выдох. Можно включить негромкую релаксирующую музыку. Каждое упражнение нужно выполнять по 5-10 раз. При переходе от одного упражнения к другому следует делать небольшую передышку. Специалисты по дыхательным практикам рекомендуют во время каждого вдоха мысленно представлять, как позитивная энергия наполняет всё тело, а на выдохе – как негативная энергия покидает тело.

Методика выполнения дыхательных упражнений.

1. Сядьте на стул, (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своём дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте своё дыхание. Обратите внимание на то, что оно лёгкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно, чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены. Опущены и слегка отведены назад. После вдоха естественно должен последовать выдох

б. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Дыхание по квадрату.

В данной технике каждый акт дыхания осуществляется за равные временные промежутки. Необходимо сделать спокойный глубокий вдох в течение 4 сек., затем задержать дыхание на 4 сек., далее идет спокойный выдох в течение 4 сек. и затем снова задержка дыхания на 4 сек. Таким образом, получаем цикл дыхания, включающий: глубокий вдох (4 сек.) – задержка дыхания (4 сек.) – выдох (4 сек.) – задержка дыхания (4 сек.), как по квадрату.

Подобным образом необходимо дышать 2-4 минуты или дольше, если это необходимо.

2. Короткий вдох и длинный выдох.

Необходимо сделать короткий вдох за 3-4-5 секунд, а затем длинный глубокий выдох за 6-8-10 секунд соответственно, то есть делайте вдох, считая до 3-х, затем выдох, считая до 6, затем вдох, считая до 4-х и выдох, считая до 8и так далее. Главное правило – выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза. Сначала это может быть трудно, однако под действием внутреннего контроля и практики упражнение дается легко.

3. Глубокое (полное) дыхание.

1 этап. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако, с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

2 этап. Представьте себе пустой сосуд или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идёт вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок будет целиком заполняться воздухом, Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, по мере совершенствования навыка, её можно увеличить до 2,5-3 секунд.

3 этап. Задержите дыхание, сохраняйте воздух внутри мешка. Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

4 этап. Медленно начинайте выдыхать - опустошать мешок. По мере того, как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «моё тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов.

Повторите это четырёхступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас

появится головокружение - остановитесь, если при последующих занятиях головокружение возобновиться, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд циклов. Делайте это упражнение ежедневно 10-12 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его ежедневно. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако, после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабиться моментально.

Помните, что если вы хотите овладеть навыками саморегуляции дыхания, то должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих упражнений в конечном счёте сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода стрессовую установку, а когда у вас будут стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными, и вы сможете легко регулировать своё состояние при помощи дыхания.