***Методика виконання дихальних вправ***

Сядьте зручно на стілець, випрямите спину і розслабте м'язи шиї.

Руки вільно покладіть на коліна і закрийте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися. Зосередьтеся тільки на своєму диханні.

При виконанні вправи дихайте через ніс, губи злегка зімкнуть (але НЕ стискайте).

Протягом кількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Зверніть увагу на те, що воно легке і вільне. Слідкуйте за тим, щоб дихання було ритмічним.

Тепер зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не включалися допоміжні дихальні м'язи - особливо при вдиху не слід розправляти плечі. Вони повинні бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад. Після вдиху, природно, повинен піти видих. Однак спробуйте продовжити вдих. Це вам вдасться, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше утримаєте від напруги м'язи грудної клітки. Думайте про те, що тепер має бути тривалий видих. Глибокий вдих і подальший тривалий видих повторіть кілька разів.

Тепер контролюйте ритм дихання. Адже саме ритмічне дихання заспокоює нерви. Виконуйте повільний вдих, встигаючи при цьому порахувати в середньому темпі від одного до шести. Потім - пауза. Тренуйте ритмічне дихання приблизно 2-3 хвилини. Тривалість окремих фаз дихання в даному випадку не так важлива - набагато важливіше правильний ритм. Цей простий спосіб ритмічного дихання ви можете в будь-який час згадати і повторити.