



МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ – ДЫХАНИЕ

Методы саморегуляции – это приемы, которые позволяют в короткие сроки по своему желанию изменять свое настроение и состояние.

Три самых простых способа повлиять на свое самочувствие и эмоциональное состояние – это дыхание, физические упражнения и визуализация – представление различных приятных вам образов.

Несколько рекомендаций для освоения дыхательных упражнений:

1 Начинайте осваивать техники саморегуляции в спокойной обстановке. Выберите время, когда вас не отвлекают. На первом этапе хватит 10-15 минут.

2 Навык формируется быстро, однако это все же занимает некоторое время.

3 Некоторые люди ощущают результат сразу же, но большинству требуется несколько повторений. Не отказывайтесь от задуманного, если не получилось с первого раза.

4 Сконцентрируйтесь на своих ощущениях, чем лучше у вас это получится, тем более выраженным будет результат.

5 Освоив приемы саморегуляции, вы сможете пользоваться ими в любой ситуации и обстановке.

Тема этого сообщения – саморегуляция при помощи дыхания

Дыхание очень чутко реагирует на все изменения, происходящие с нами: если мы волнуемся, то начинаем дышать чаще, а если спокойны, расслаблены, то наше дыхание ровное и спокойное. Работает и обратная связь – изменив ритм и глубину дыхания мы можем прийти в нужное нам состояние – взбодриться или успокоиться. Из всех методов саморегуляции дыхательные упражнения дают самый быстрый результат. Многие психологи используют этот прием как средство скорой помощи.

Несколько дыхательных упражнений

Для того чтобы расслабиться (можно использовать перед сном)

- 1** Примите удобную позу, закройте глаза.
- 2** Сделайте вдох, задержите дыхание на 2-3 секунды, выдохните, стараясь, чтобы выдох был как можно длиннее, снова задержите дыхание. Повторяйте 5-7 минут. Следите за тем, чтобы дыхание было плавным и равномерным.
- 3** Сосредоточьтесь на том, что вы делаете; если отвлекают мысли, можно про себя считать (вдох: один-два, пауза: один-два, выдох: один-два-три-четыре-пять, пауза: один-два). Почувствуйте, как воздух проходит по дыхательным путям, попадает в легкие. Представляйте, как с каждым выдохом уходит тревога, напряжение, а с каждым вдохом приходят спокойствие и уверенность.
- 4** Выходите из этого состояния плавно, не спеша. Прислушайтесь к звукам вокруг вас, откройте глаза, осмотритесь, не делайте сразу резких движений.

Для того чтобы успокоиться при сильном волнении

- 1** Сделайте вдох и задержите дыхание. Пауза должна быть ощутимой (как правило, начинают с 7-10 секунд, по мере тренировки она может увеличиваться до 20 секунд), но посильной для вас. Сделайте выдох и снова задержите дыхание. Повторите цикл 3-4 раза подряд.
- 2** Сделайте несколько обычных для вас дыхательных циклов.

*При необходимости – повторите.

Для того чтобы повысить уровень активности

- 1** Сделайте быстрый вдох и форсированный выдох. Повторите 3-5 раз. Следите за своим самочувствием – при чрезмерном увлечении может появляться головокружение, в этом случае нужно прекратить упражнение и дышать в обычном для вас темпе.