

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ 7-11

Автор цього методу доктор Ендрю Вейл, засновник і директор Центру інтегративної медицини Університету Арізони, назвав його "природним заспокійливим для нервової системи". Метод працює таким чином: активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за наш режим відпочинку і перетравлення їжі, і вимикає симпатичну нервову систему, запускає реакцію на стрес (або так званий режим "боротися чи бігти").

Ця дихальна вправа може допомогти вам зменшити стрес у даний момент.

Якщо ви практикуватимете це регулярно, ви також можете помітити, що це допомагає вам загалом почуватися спокійніше. Чим більше ви практикуєтеся, тим ефективнішою стає ця техніка.

Як виконувати дихання 7-11

Ось як це зробити — це дуже просто:

Вдихніть, рахуючи до 7, потім видихніть, рахуючи до 11.

Продовжуйте протягом 5-10 хвилин або довше, якщо можете, і насолоджуйтесь заспокійливим ефектом.

Поради, як отримати максимальну користь від вправи:

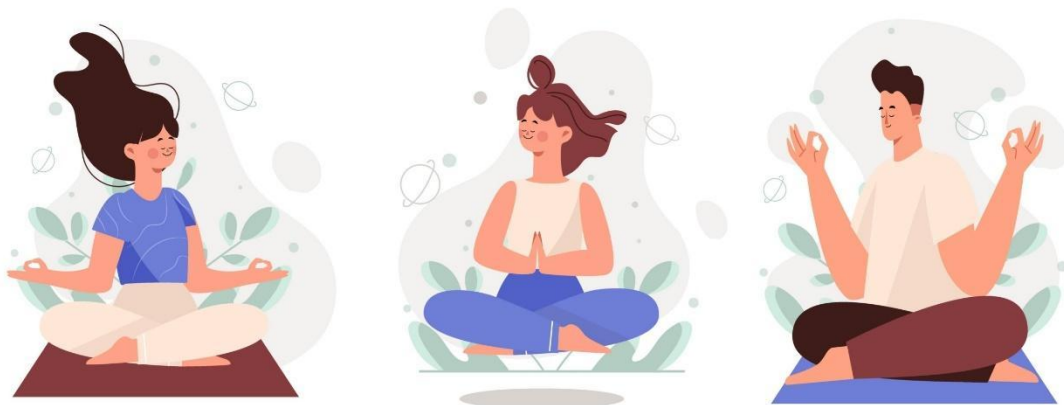
- Переконайтеся, що ви виконуєте глибоке «діафрагмальне дихання», а не поверхневе легеневе дихання. Це означає, що ви дихаєте якомога глибше в живіт. Ваша діафрагма повинна рухатися вниз і штовхати живіт, коли ви вдихаєте.
- Якщо вам важко дихати протягом усіх 7 та 11, ви можете зменшити рахунок до 3-5. Тільки переконайтеся, що видих довший за вдих.

З чим може допомогти 7-11?

Дихання 7-11 може допомогти, якщо ви...

- Відчуття стресу
- Бореться з панічними атаками
- Труднощі зі сном
- Маю труднощі з концентрацією уваги
- Відчуття збудження або тривоги

- Важко керувати своїми емоціями



<https://studentspace.org.uk/wellbeing/7-11-breathing-exercise>