

# КОГЕРЕНТНОЕ ДЫХАНИЕ

Метод был описан ученым Стивеном Эллиоттом в книге «Новая наука о дыхании», который подробно изучал различные техники дыхания в Индии, Китае и Кашмире. Когерентное дыхание — это осознанное размеренное дыхание с частотой около пяти дыхательных циклов в минуту.

И, хотя эта техника не является какой-то особенно революционной, Эллиотт уверяет, что она может оказать сильное положительное влияние на ваше общее состояние.

Это короткое упражнение может использовать любой человек, чтобы почувствовать себя лучше в течение 5–10 минут. Главное, что его можно делать везде, неважно, в какой позе или в каком месте вы находитесь: сидите за столом в офисе, едете в транспорте или прогуливаетесь в парке.

— Расслабьте шею и плечи, насколько это возможно. Мышцы шеи и плеч должны быть также частью дыхательного процесса.

— Вдыхайте медленно через нос, считая до пяти таким образом, чтобы живот поднимался, а грудная клетка оставалась неподвижной.

— Выдыхайте также медленно, считая до пяти и стараясь выдохнуть воздух и максимально опустошить легкие. Выдох должен быть таким же спокойным и размеренным, как и вдох.

В результате многочисленных исследований было доказано, что спокойное и глубокое дыхание снижает артериальное давление и любое напряжение в теле.

Спокойное абдоминальное дыхание (диафрагмой с расслаблением мышц живота) в течение 20–30 минут каждый день уменьшает беспокойство и помогает нормализовать состояние в стрессовых ситуациях. Если заниматься по 20 минут у вас не получается, разбейте сеансы на 2 по 10 минут или на несколько по 3–5 минут. И дышите тогда, когда вам удобно.

Глубокое дыхание увеличивает подачу кислорода в мозг и стимулирует парасимпатическую нервную систему, вы становитесь спокойнее.