

Техніка для заспокоєння дихання «4-7-8»

Цей метод заснований на частоті дихальних рухів людини. Він може допомогти вам усунути занепокоєння та негативні думки, відчуті себе більш розслаблено, швидко заснути.

Як це працює: за рахунок заданого ритму дихання, відбувається зниження нервового напруження, яке ми відчуваємо протягом дня.

Алгоритм дій:

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (триматимете його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

Слухайте себе та повторюйте, допоки не відчуєте спокій. Через деякий час можна спробувати збільшувати тривалість затримки та видиху. Можна повторювати цю практику кілька разів на добу.