

Розслаблююча дихальна вправа

Ця вправа призначена для тренування саморозслаблення. Вона призначена для підтримки, а не заміни іншої психічної та фізичної допомоги.

Це розслаблююча дихальна вправа. Ви можете виконувати вправу з відкритими або закритими очима. Якщо ви тримаєте очі закритими, пам'ятайте, що ви можете відкрити їх у будь-який момент під час тренування. Мета вправи - заспокоїти і вирівняти ваше дихання. Це допомагає розслабитися і тілу, і розуму. Ви можете припинити тренування в будь-який момент, якщо вам це не подобається.

Влаштуйтеся в найбільш зручному положенні сидячи або лежачи. (3 с)

Послабте тісний одяг, наприклад, краватку або ремінь. (3 с)

Зробіть цю мить своєю особистою миттю. (3 с)

Тепер ви можете відпочити від денної роботи та власних думок. (5 с)

Зверніть увагу на своє дихання і відчуйте, як повітря втікає всередину та назовні. (10 с)

Нехай дихання тече у вашому власному темпі. (5 с)

Ви можете звернути увагу, чи дихаєте ви глибоко, (3 с)

поверхнево, (3 с)

швидко (3 с)

чи повільно. (3 с)

Просто стежте за своїм диханням, не змінюючи його. (5 с)

Нехай хвилеподібний рух вашого дихання тихо погойдує вас. (10 с)

На вдиху уявіть, що вся область грудей і живота заповнена повітрям. (5 с)

Розслабтеся під час видиху і дозвольте цьому відбутися самому по собі, ніби ви випускаєте повітря на свободу. (10 с)

Не має значення, якщо ви помітите, що ваші думки блукають за межами теперішнього моменту, повертаються до минулих чи майбутніх подій. Просто обережно зверніть увагу на своє дихання. (5 с)

Покладіть руки на живіт. (3 с)

На вдиху відчуйте, як ваш живіт м'яко піднімається (3 с)

А на видиху опускається. (5 с)

Продовжуйте дихати у власному темпі. (10 с)

Відчуйте рукою, як хвилі вашого дихання піднімаються і опускаються при вдиху і видиху (5с)

З кожним видихом ви відчуваєте все глибше відчуття розслаблення. (20-е)

Дозвольте диханню дістатися до кінцівок вашого тіла, аж до ваших пальців рук та ніг. (5 с)

Уявіть, як диханням охоплені усі частини тіла. (5 с)

Можете уявити, що з кожним вдихом ви отримуєте заспокійливу, теплу і цілющу енергію до кожної клітинки вашого тіла. (5 с)

І з кожним видихом ви відпускаєте напругу і неприємні відчуття. (7 с)

Дозвольте собі розслабитися, просто будьте. (5 с)

Нехай тепер ваше дихання тече само по собі, як ріка. (30 с)

Повільно зосередьтесь на цьому моменті. (5 с)

Відчуйте крісло або підлогу, відчуйте їх своїм тілом. (10 с)

З кожним вдихом ви будете відчувати себе більш оновленим і оновленим. (5 с)

Порахуйте п'ять вдихів, при кожному з яких ви відчуваєте себе все більше і більше оновленими. (2 с)

1 (5 с)

2 (5 с)

3 ... глибоко вдихніть (5 с)

4 (3 с) ви відчуєте себе свіжими. (5 с)

5 (3 с) відкрийте очі. Тепер ви повністю прокинулися і усвідомлюєте своє оточення.

Ви відчуваєтеся добре і розслаблено.

Serene, Асоціація Ментального здоров'я Південно-Східної Фінляндії

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

[https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene@turunkriisikeskus.fi)

serene@turunkriisikeskus.fi