**Самоуправление психическим состоянием**

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Упражнение 1**. «Ключичное (верхнее) дыхание».

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

**Упражнение 2**. «Грудное (среднее) дыхание».

Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем –полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

**Упражнение 3**. «Брюшное (нижнее) дыхание».

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение –то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

**Упражнение 4**. «Глубокое (полное) дыхание».

Исходное положение то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это повторяйте про себя фразу : «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха или число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако, после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «моментально».

#### Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

**Упражнение 1**. «Отдых».

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение 2**. «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь эти глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улетучиваются.

**Упражнение 3**. «Успокаивающее дыхание».

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох –длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7(3); 5-6 (2); 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

# Воздушно – шариковое самоуправление душевным равновесием

Природа наделила человека способностью сознательного дыхания. Каждый из нас может осознанно менять частоту и глубину дыхания. При этом каждому типу дыхания присуща своя ответная реакция организма. В частности, физиологи установили, что короткий вдох и удлиненный выдох способствует снижению психоэмоционального напряжения, уменьшению частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления.

Однако эффективность любых дыхательных гимнастик зависит от правильности их выполнения, т.е. от объективности контроля за актами дыхания. В настоящее время для самоконтроля правильности выполнения дыхательных упражнений используют метод фокусирования внимания на движении воздуха по воздуховодным путям. Однако данный метод субъективный и не позволяет четко отслеживать различные стадии дыхания.

Для повышения эффективности самоконтроля за правильностью выполнения оздоровительных дыхательных гимнастик был предложен воздушно – шариковый метод, позволяющий общедоступными приемами визуально контролировать все стадии дыхания. Предложенный метод заключается в том, что в носовые проходы вставляются отростки обычных воздушных шариков, изменение геометрических форм которых в процессе дыхания наблюдается перед зеркалом.

При вдохе шарики сжимаются, а при выдохе надуваются, что позволяет визуально контролировать все стадии дыхания, включая и его задержки.

Характерно, что отростки шариков полностью не перекрывают носовые проходы и представляется возможным осуществлять обычное носовое дыхание.

А вот наблюдение за изменением геометрических форм шариков в процессе дыхания позволяет контролировать этот физиологический процесс не только визуально, но и с помощью органов слуха (по характерным звукам заполнения шарика воздухом при выдохе и последующего его сжимания при вдохе) и даже органов осязания (прикосновение рук к шарикам позволяет осязательно регистрировать акты дыхания). Эти три вида источников информации (визуальные, осязательные, звуковые) позволяют не только эффективно контролировать все стадии сознательного дыхания, но и концентрировать внимание ума на этом процессе, что, в свою очередь, отвлекает от негативных мыслей и переживаний, в результате чего в психике начинают преобладать положительные ощущения радости и удовлетворения, реализуется эффективная стресс – защита.

Одновременно предложенный метод позволяет реализовывать и элементы арома и цветотерапии. Выбор цвета шарика способствует формированию и соответствующего психоэмоционального состояния (зеленый цвет инициирует состояние спокойствия и уверенности, синий – расслабления и снятия психоэмоционального напряжения, красный – душевного подъема и оптимизма). Нанесение же нескольких капель эфирного масла лаванды на поверхность воздушного шарика способствует реализации эффекта арома психотерапии, т.к. запах лаванды инициирует состояние спокойствия и душевного комфорта.

Таким образом, предложенная методика расширяет возможности безмедикаментозного самоуправления своим душевным состоянием, более полной реализации заложенных в каждом из нас способностей быть властелином своих эмоций. А ведь именно отрицательные эмоции являются первопричиной инициирования до 80 % известных болезней и, по утверждению медиков, сокращают нашу жизнь на 10 – 15 лет.

Так что воздушные шарики, которые мы обычно используем в качестве эстетических компонентов – символов различных торжеств, можно применять по предложенной методике и в качестве средства повышения эффективности оздоровительных дыхательных гимнастик для улучшения своего психоэмоционального состояния.



# Способы регуляции психических состояний

# Дыхательные упражнения

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение. Для того чтобы использовать эту закономерность в целях регуляции психических состояний, рекомендуется овладеть соответствующими навыками, выработать которые помогут следующие успокаивающие упражнения.

**Упражнение 1. Успокаивающее дыхание**

В исходном положение, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

**Упражнение 2. Выдыхание усталости**

Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

**Упражнение 3. Зевок**

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

**Упражнение 4. Пресс**

Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.