



# Дыхательная практика



**8-800-700-65-97**



## Твоя утренняя практика "Большая автопокрышка"

**Описание:** упражнение на отпускание и высвобождение. Успокаивает разум и тело. Подходит для расслабления и снятия стресса. Данную технику можно практиковать где угодно и не только с утра, настраиваясь на спокойный день, но и когда, например, стоишь в длинной очереди за чем-либо.

**Инструкция:** сядь на стул в удобную позу, спина естественно прямая, плечи расслаблены, руки на бедрах, ступни стоят на полу.

1. Сделай глубокий вдох через нос, полностью наполняя туловище – будто большую автопокрышку – воздухом.
2. Сделай паузу, а затем понемногу выпускай воздух сквозь зубы с медленным и ровным шипением, будто пробитая автопокрышка.
3. Постепенно выпуская «воздух» из своего тела, представь, как из тебя выходят плохие мысли, страхи, тревоги и переживания.
4. Повтори это упражнение несколько раз.

**Время практики:** 5-7 минут.

## Твоя вечерняя дыхательная практика "Выдувай"

**Описание:** «выдувай» - творческое упражнение на воображение, которое использует дыхание, чтобы помочь «отпустить». «Выдувай!» выводит к любым неприятным чувствам или моделям мышления, скрывающимся внутри, давая возможность мирно их отпустить. Используя выдох, с помощью которого наше тело избавляется от уже ненужного ему вещества (углекислого газа), ты можешь также избавиться от «психологических веществ», таких, как переживания тревоги, например.

**Инструкция:** сядь в удобную позу.

1. Сложи ладони вместе, чтобы они напоминали ковшик.
  2. Представь: что-то досаждающее тебе или неотвязное сидит сейчас в этом ковшике.
  3. Сделай глубокий вдох через нос.
  4. Выдохни, выпуская воздух в ладони и отправляя свои тревоги куда подальше. Попробуй короткие и длинные выдохи или плавные и мягкие выдохи и убедись, какие для тебя приятнее.
  5. Делай несколько раз до тех пор, пока не заметишь изменения в своем самочувствии.
- Совет:** если после таких упражнений беспокойство не покидает тебя или оно снова возвращается, наверное, стоит о нем поговорить с близким человеком, или психологом.

**Время практики:** 5 - 7 минут.

**Если ты решишься на  
изменения сегодня, то  
завтра не будет таким же,  
как вчера!**

**СООБЩЕСТВО 7Н**

<https://community7h.ru>