

Відчуваєте напруження, тривогу чи паніку? ЗРОБІТЬ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Запропоновані нижче ДИХАЛЬНІ ПРОТОКОЛИ є ефективними методами для:

- саморегуляції
- керування фізіологією серця, мозку та тіла
- відчуття безпеки у вашому тілі

Щоб швидко взяти під контроль дихання, ВИКОРИСТАЙТЕ ТЕХНІКУ «ШВИДКА ДОПОМОГА»

Вона поєднує дві дихальні вправи:

- ПРостукування та дихання
- ДИХАННЯ 4-7-8

Кожну з цих вправ можна застосовувати і окремо.

create global
healing
heart | healing | humanity



Демонстраційне відео

Крок 1: виміряйте своє дихання від 0 до 10

(0 – ви можете зробити повний вдих і повний видих без жодних перешкод; 10 – ви ледве можете дихати).

Крок 2: простукування та дихання

Точки для постукування:

1. Верхівка голови
2. Понаток брови
3. Збоку від ока
4. Під оком
5. Під носом
6. Підборіддя
7. Ключиця
8. Під рукою

9. Точка Гануа



Постукуйте по одній точці раз за разом, поки робите один повний вдих і один повний видих.

Одне коло = усі 9 точок.

Повторіть 3 кола.

Знову виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.

Демонстраційне відео



Крок 3: дихання 4-7-8

Точка під ключицею (Collarbone Point) знаходиться на 5 см нижче виразу ключиці та на 2 см праворуч.

Один повний вдих і один повний видих виконуються, постукуючи обоє тримаючи цю точку (також називається 'точка серця').



Розмістіть руку на точці під ключицею (Collarbone Point).

Вдихніть, рахуючи до 4.

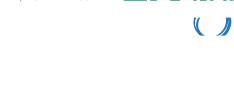
Затримайте дихання, рахуючи до 7.

Видихніть, рахуючи до 8.

Повторіть 3 рази.

Знову виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.

Демонстраційне відео



Крок 4: виміряйте своє дихання від 0 до 10.

Повторюйте вправу, доки ваше дихання не стане 0-2.