

ІНСТРУМЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДИХАЛЬНІ ПРОТОКОЛИ

Доктор Лорі Лейден
Україна

create global
healing
heart | healing | humanity

У цьому документі описано 3 дихальні протоколи:

1. ПРОСТУКУВАННЯ ТА ДИХАННЯ
2. 4-7-8 ДИХАННЯ
3. МЕТОД «ШВИДКОЇ» ДОПОМОГИ

create global
healing
heart | healing | humanity

Наступні “Дихальні протоколи” є трьома найефективнішими вправами для:

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

Вони:

- прості у вивченні
- прості у використанні
- забезпечують швидке полегшення
- можна використовувати кілька разів протягом дня та перед сном

Для отримання додаткової інформації про важливість регулювання своєї фізіології для полегшення травми та підвищення життєстійкості, будь ласка, зверніться до документа: [Зцілення себе та громад під час війни.](#)



Простукування та дихання
з поясненнями



4-7-8 дихання
з поясненнями



Швидка допомога

ПОСТУКУВАННЯ ТА ДИХАННЯ:

Будь ласка, перегляньте
демонстраційне відео



create global
healing
heart | healing | humanity

ПРОСТУКУВАННЯ ТА ДИХАННЯ

1. Виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.
2. Постукуйте по одній точці за раз, роблячи один повний вдих і один повний видих.
3. Одне коло = усі 9 точок.
4. Повторіть 3 рази.
5. Знову виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.

Точки для постукування:



Крок 1: виміряйте своє дихання за шкалою від 0 до 10.

0 означає, що ваше дихання повністю розширене, тобто, ви можете зробити повний вдих і повний видих без жодних перешкод.

10 означає, що ваше дихання максимально звужене, тобто, ви ледве можете дихати.

Який номер ви б дали своєму диханню?

Крок 2: натискайте на одну точку простукання за раз, роблячи один повний вдих і один повний видих.

create global
healing
heart | healing | humanity

Зробіть один повний вдих і один повний видих, коли натискаєте на кожну точку.

Щоб переконатися, що ви дихаєте правильно, уявіть, що ви дихаєте через соломинку, роблячи при вдиху потягуючий звук, а при видиху – протягуючий.

Крок 3: одне коло = всі дев'ять точок.

1 коло Торкніться кожної з 9 точок на діаграмі (або як зазначено нижче)

- Точки
1. Верхівка голови
 2. Початок брови
 3. Бічна частина ока
 4. Під оком
 5. Під носом
 6. Під губами
 7. Ключиця
 8. Під пахвою
 9. Точка Гаммута: верхня частина руки

Крок 4: повторіть коло 3 рази.

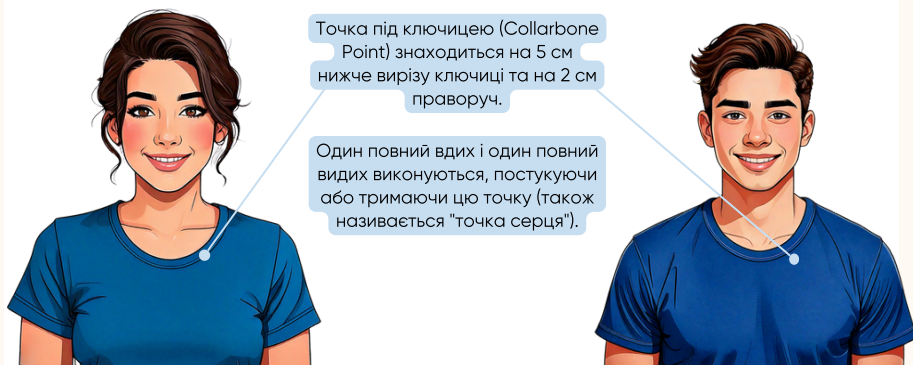
Крок 5: знову виміряйте дихання за шкалою від 0 до 10.

Повторюйте кола, доки ваш показник дихання не стане 0–2.

4-7-8 ДИХАННЯ

create global
healing
heart | healing | humanity

1. Виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.
2. Розмістіть руку на точці під ключицею (Collarbone Point).
3. Вдихніть, рахуючи до 4.
4. Затримайте дихання, рахуючи до 7.
5. Видихніть, рахуючи до 8.
6. Повторіть 3 рази.
7. Знову виміряйте рівень дихання за шкалою від 0 до 10.



Крок 1: Виміряйте своє дихання за шкалою від 0 до 10.

Яку цифру ви б дали своєму диханню?

0 означає, що ваше дихання повністю розширене, тобто, ви можете зробити повний вдих і повний видих без жодних перешкод.

10 означає, що ваше дихання максимально звужене, тобто, ви ледве можете дихати.

Крок 2: Покладіть руку на точку ключиці

Точка ключиці знаходиться на 5 см нижче вирізу ключиці і на 2 см правіше, якщо ви дивитеся на схему.

Щоб переконатися, що ви дихаєте правильно, уявіть, що ви дихаєте через соломинку, роблячи при вдиху потягуючий звук, а при видиху – потягуючий.

create global
healing
heart | healing | humanity

Крок 3: Вдихніть до рахунку 4.

Крок 4: Затримайте дихання до рахунку 7.

Крок 5: Видихніть на рахунок 8.

Крок 6: Повторіть 3 рази:

Одне коло = один повний вдих і один повний видих.

Крок 7: Виміряйте своє дихання за шкалою 0-10.

Повторюйте коло доти, доки ваш показник дихання не стане 0-2.



МЕТОД «ШВИДКОГО СТАРТУ»

[Будь ласка, перегляньте демонстраційне відео](#)

Поєднайте обидві дихальні техніки:

Практикуйте метод «Швидкого старту», щоб отримати швидкий контроль над диханням.

Крок 1: виміряйте своє дихання від 0 до 10.

Крок 2: торкніться і дихайте: повторіть коло 3 рази.

Крок 3: дихання 4-7-8: повторіть коло 3 рази.

Крок 4: виміряйте своє дихання від 0 до 10.

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



НАЙПОШИРЕНІШІ ЗАПИТАННЯ

create global
healing
heart | healing | humanity

- **Як часто я повинен практикувати ці техніки?** Рекомендуємо практикувати одну з цих трьох технік, коли ви 1) прокидаєтеся вранці; 2) перед сном; і, 3) 6–8 разів протягом дня.
- **Скільки часу це займає?** Кожна дихальна вправа займає всього 3–5 хвилин.
- **Яку руку використовувати?** Або праву або ліву руку. Це не має значення.
- **Чи має значення, на якій стороні тіла я натискаю?** Ні, не має значення, на лівій чи на правій стороні тіла.
- **Скільки разів натискати на кожну точку?** Немає необхідності рахувати, скільки разів ви натискаєте на кожну точку. Достатньо часу, який ви витрачаєте на повний вдих і повний видих у кожній точці.
- **З якою силою я повинен натискати на точку?** Не потрібно натискати занадто сильно або занадто м'яко. Просто натискайте з середнім або достатнім зусиллям, щоб ви могли відчувати тиск на кожну точку. Твердо, але не дискомфортно.
- **Чи має значення, в якому порядку натискати на точки?** Ні, це не має значення, але я рекомендую дотримуватися порядку на схемі, щоб не забути жодної точки.
- **Я бачив людей, які використовували EFT/простукування в іншому порядку і в інших точках. Чому ваша послідовність відрізняється?** Працюючи в травмованих спільнотах, я виявила, що легше запам'ятати точки, коли ви починаєте з верхньої частини голови і закінчуєте послідовність внизу на точці гами на верхній частині руки. Я додала точку гами, тому що ця точка найбільш ефективна при роботі зі стресом.