

Дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики

Дыхательные упражнения

Диафрагмальное дыхание

Упражнение 1:

Сделай медленный глубокий вдох носом на три счета (РАЗ-ДВА-ТРИ), используя брюшное дыхание: сначала должен приподняться живот и только подключится грудная клетка.

Медленно на счет пять (РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ-ПЯТЬ) выдохни воздух через рот: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка.

Важнейший этап — на ДВА-ЧЕТЫРЕ счета задержать дыхание на выдохе.

Упражнение 2:

Сядь или ляг удобно. Перенеси одну руку на живот, а вторую — на грудь. Медленно выдохни через рот.

Затем медленно вдохни через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

Дыхательная йога

Упражнение 1:

Закрой большим пальцем одну ноздрю. Медленно вдыхай через другую ноздрю в течение 5 секунд.

Теперь зажми другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните.

Повтори процесс, начав с другой ноздри.

Упражнение 2:

Сделай вдох носом на счет восемь, задержи дыхание на вдохе на 8-32 секунды. Когда ты почувствуешь, что тебе уже тяжело не дышать, останавливайся. Не нужно перенапрягаться и оставаться без воздуха дольше, чем ты можешь, это может навредить. Сделай выдох носом, считая до 8.

Дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики

Телесно-ориентированные практики

Массаж ушных раковин



Помассируй мочки ушей.



Затем всю ушную раковину.

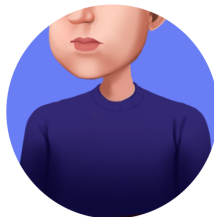


В конце упражнения разотри уши руками.

Упражнение для снижения «напряжения ответственности»



Подтяни плечи к ушам, удерживай долго, до чувства максимального напряжения и усталости.



На выдохе плечи опусти вниз.

Повтори 4-6 раз

Избавление от ощущения «стоит ком в горле». Беззвучный крик



Встань так, чтобы хорошо почувствовать опору под ногами.

Вдох носом, шумный выдох через рот.



Во время выдоха немного приседаем, с небольшим наклоном вперед, согнутые в локтях руки прижимаем к бокам, как будто помогая «выдавливаться» воздух из грудной клетки

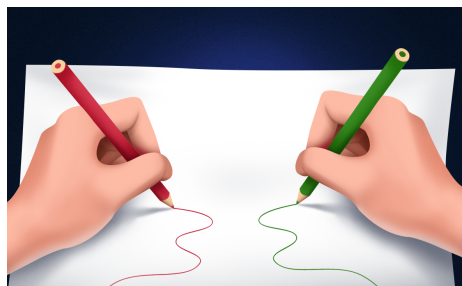
Дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики

Гармонизация работы правого и левого полушарий головного мозга

Зеркальное рисование

На чистом листе бумаги, одновременно двумя руками, нарисовать зеркально-симметричные рисунки: буквы, геометрические фигуры и т.п.

При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга и снимается напряжение.



Разнонаправленные круговые движения руками

Руки свободно висят вдоль тела. Проводить одновременное круговое движение правой рукой вперед, а левой – назад. Затем поменять направление движения.

Упражнение активизирует моторные и сенсорные зоны каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга. Улучшаются процессы мышления, реагирования, запоминания информации.



Треугольник и круг

Левой рукой нужно чертить в воздухе треугольник, а правой круг.

Упражнение можно изменять: как только круг с треугольником станут получаться быстро и легко, начини «рисовать» одной рукой квадрат, а другой ромб и т.п.



Дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики

Йога

Йога тонизирует все мышцы тела и одновременно расслабляет их. Благодаря этому тело отлично расслабляется, обновляется, мы чувствуем прилив энергии и сил, голова очищается от тревожных мыслей.

Йога — это не обязательно сложные асаны, которые нужно выполнять, стоя на голове или закидывая ноги за голову. Есть множество упражнений для новичков, которые выполняются легко, но дают хороший эффект.

Попробуй приложение «Йога для начинающих: 7 минут йоги». В нём собрано 4 комплекса несложных упражнений, каждый из которых длится всего 7 минут. В самом начале бесплатно доступен только первый комплекс, но, занимаясь каждый день, ты будешь зарабатывать бейджи, с помощью которых сможешь бесплатно открыть все.

Приложение даст возможность попробовать йогу и поможет выработать привычку заниматься регулярно, что очень важно для душевного и физического равновесия.



Йога для начинающих:
7 минут йоги

Попробуй приложение «Йога для начинающих: 7 минут йоги». В нём собрано 4 комплекса несложных упражнений, каждый из которых длится всего 7 минут. В самом начале бесплатно доступен только первый комплекс, но, занимаясь каждый день, ты будешь зарабатывать бейджи, с помощью которых сможешь бесплатно открыть все.

Приложение даст возможность попробовать йогу и поможет выработать привычку заниматься регулярно, что очень важно для душевного и физического равновесия.

Медитация

Медитация — отличный способ расслабиться, перевести дух и отогнать от себя тревожные мысли. Не нужно быть буддистским монахом, чтобы медитировать. Достаточно найти для этого время и тихое место. Сегодня есть множество ресурсов, которые помогают освоить медитацию.

1

Изучи приложения в AppStore и Google Play.

Например, от авторов «Йога для начинающих: 7 минут йоги» есть приложение «Медитация для начинающих: 7 минут», в котором дается бесплатный доступ ко всем урокам на 10 дней. После этого можно продолжать занятия самостоятельно, основываясь на изученных техниках.

2

Поищи видеоролики на Ютубе. В этой сети можно найти множество бесплатных роликов, которые помогут провести медитацию.

3

Сделай это сам. Найди музыку, которая тебя успокаивает, или аудиозаписи с шумом природы, удобно сядь или ляг, закрой глаза и старайся расслабиться и ни о чем не думать. С первого раза может не получиться, поэтому лучше начать с видео или приложения, где диктор будет помогать тебе и направлять тебя.

Дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики

Ресурсы для занятий йогой и медитацией:

- | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|
| 1 | Йога для начинающих: | 7 минут — занятия йогой для начинающих по 7 минут в день. Бесплатные уроки. За регулярные занятия можно заработать бейджи, чтобы открыть новые комплексы уроков. | <u>Google Play</u>
<u>App Store</u> |
| 2 | Медитация для начинающих: | 7 минут — бесплатный доступ на 10 дней, чтобы изучить 7 уроков, в которых раскрываются основы медитации. После этих уроков можно самостоятельно практиковать изученные инструменты. | <u>Google Play</u>
<u>App Store</u> |
| 3 | YogaClub | Видеоуроки йоги. Есть много бесплатных тренировок до 20 минут. | <u>Google Play</u>
<u>App Store</u> |
| 4 | Meditopia | Приложение для медитаций, в котором диктор помогает и направляет слушателя. Необходимо приобрести подписку. | <u>Google Play</u>
<u>App Store</u> |
| 5 | | Видеоблог с теми же тренировками, что в приложении под номером 3 | <u>You Tube</u> |
| 6 | | Плейлист из 5 видеоуроков йоги для начинающих | <u>You Tube</u> |
| 7 | | Сборник из 15 видеоуроков «Йога для начинающих» | <u>You Tube</u> |
| 8 | | Медитация для глубокого расслабления | <u>You Tube</u> |
| 9 | | Три медитации для начала дня, погружения в себя и принятия себя | <u>You Tube</u> |
| 10 | | Музыка для медитации, плейлист на 3 часа 45 минут | <u>You Tube</u> |