

Інструкції з діафрагмального дихання

Коли ми схвильовані, ми іноді забуваємо дихати. Або робимо лише короткі, неглибокі вдихи, які не дають нашому організму стільки кисню, скільки йому потрібно.

Діафрагмальне дихання допомагає відчути себе розслабленим і спокійним.

Діафрагмальне дихання означає повільний і глибокий вдих, коли живіт і легені наповнюються повітрям. Ви можете побачити, як ваш живіт випинається, коли ви вдихаєте. Після цього повільно видихніть і спостерігайте, як ваш живіт знову опускається.

Уважно стежте за тим, як повітря входить і виходить з вашого тіла.

Весела гра з використанням діафрагмального дихання:

Зручно відкиньтесь назад або ляжте на спину.

Уявіть, що ваш живіт — це повітряна кулька, яка наповнюється повітрям, коли ви вдихаєте, і звідки повітря виходить, коли ви видихаєте.

Спостерігайте, як ваш живіт збільшується і зменшується, коли ви робите дихання животом. Також можна покласти м'яку іграшку на живіт і спробувати повільно підіймати її вгору коли вдихаєте, і знову повільно опускати її вниз коли видихаєте.



Ви також можете робити діафрагмальне дихання з кимось, хто вам подобається. Після цього ви можете спробувати, хто з вас може вдихнути глибше, а видихнути повільніше.