

## УПРАВЛЯЕМ ДЫХАНИЕМ

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Справиться со своими эмоциями вам поможет ровное и медленное дыхание. Подышите так, как бы вы дышали, находясь в состоянии глубокого покоя. Чтобы ускорить процесс, нужно, сохраняя рисунок спокойного дыхания, немного увеличить глубину дыхания и его интенсивность.

Дыхание способно изменить не только эмоции. Оно мощно воздействует и на мысль, а значит и на весь организм. Дыхание связано с мышлением и концентрацией, точнее с интеллектуальным ритмом. Научившись дышать правильно, можно существенно улучшить свои умственные способности.

То есть, меняя рисунок дыхания, мы можем перевести себя в любое эмоциональное состояние, усилить мобилизацию ресурсов организма.

Для тренировки ритма дыхания мы предлагаем следующие релаксирующие дыхательные упражнения:

*«Задуй свечу».* Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы «дуя» на свечу, при этом длительно произносить звук «У-у-у».

*«Ленивая кошечка».* Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А».

*«Шарик лопнул».* Глубоко вдохнуть, широко развести руки в стороны – «шарик надулся». Ударить в ладоши – «шарик лопнул» - выдыхать, длительно произнося звук «Ш».

*«Кто громче?»*. Губы сомкнуть. Указательным пальцем правой руки прижать правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой ноздрей (рот при этом закрыт) и произнести на выдохе «М-М-М-М», одновременно похлопывая указательным пальцем левой руки по левому крылу носа.

*«Горячая монетка»*.

- Во время глубокого вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вверх;
- задержать дыхание. Сконцентрировать внимание на раскрытых ладонях (ощущение «горячей монетки» в центре ладони);
- во время медленного выдоха рисовать перед собой обеими руками одновременно геометрические фигуры (квадраты, круги, треугольники).

*«Шапка для раздумий»*.

- Во время глубокого вдоха мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»);
- задержать дыхание;
- во время выдоха «снимать шапку» и длительно произносить звук «А»;
- вдох, выдох, задержка дыхания;
- во время глубокого вдоха «надеть шапку»;
- задержать дыхание;
- во время выдоха «снимать шапку» и длительно произносить звук «О».

*«Бульканье»*. Налить треть стакана воды и поместить туда коктейльную трубочку. Дуть воду через трубочку, чтобы получилось бульканье. Примечание. Необходимо следить, чтобы выдох был длиннее, чем вдох. Чтобы ребенку было интересно, можно устроить соревнование, кто дольше будет булькать без остановки. Эту игру можно устраивать и в ванне, во время купания ребенка.

*«Очищающее дыхание»* Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спинку прямо. Положите руки на колени ладонями вверх. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между

вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох. Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей группы. А когда ты вдыхаешь – не напрягайся, пусть воздух снова войдет в твое тело. Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.