**Абдоминальное дыхание для нормализации психического состояния**

Дыхание животом стимулирует парасимпатическую нервную систему и снижает активность симпатической. Cимпатическая нервная система вызывает защитную реакцию организма в стрессовых ситуациях, проявляется эта реакция в виде учащённого дыхания и напряжения мышц. В спокойной обстановке её активность должна снижаться, но так происходит не всегда.

Единственный способ воздействовать не парасимпатическую нервную систему – это наше дыхание. Достаточно подышать 5-10 минут и ваше состояние изменится, вы расслабитесь и успокоитесь.

Наше дыхание – это осознанная способность в любой ситуации выбирать вместо реакции стресса реакцию расслабления.

Выполнять лучше стоя, лежа, но можно и сидя

***Этап первый.*** Медленно сделайте глубокий вдох через нос, стараясь при этом как можно сильнее «раздуть» живот и как можно меньше двигать грудной клеткой.

***Этап второй.*** Закончив вдох, задержите дыхание на 3-5 секунд.

***Этап третий.*** Выдыхайте также медленно, через нос или рот, стараясь максимально опустошить легкие.

***Этап четвертый.*** Задержите дыхание на 2-3 секунды, после чего делайте новый вдох.

Обычный цикл состоит из 10, 15 вдохов-выдохов. Циклы можно повторять только между ними делайте паузы на одну-две минуты.

**Дыхательная гимнастика по технике «4-7-8»**

Сядьте так, чтобы ваша спина была прямой, а ступни касались пола. Сделайте глубокий вдох носом и выдох через рот, полностью освобождая лёгкие от воздуха.

* Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта.
* Затем задержите дыхание на 7 счётов.
* Выдыхайте через рот на 8 счётов.

Это один дыхательный цикл, всего надо сделать 3 таких цикла.

Этот метод дыхания можно делать в любое время и в любом месте, поскольку он не занимает много времени, не требует специальной подготовки или дополнительного оборудования.

Вы можете считать быстрее или медленнее, главное соблюдать пропорцию 4-7-8.