**Дыхательные практики**

Данные упражнения удобны тем, что их можно выполнять не только дома, но и там, где нас внезапно «накрыл» стресс (или страх).

1. Дышим мы непроизвольно, а потому в стрессовых моментах можно использовать дыхательные практики для сброса ненужного напряжения. Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните. С выдохом должно уйти и ощущение скованности в теле. Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз. При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад. Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой). Затем задержите дыхание на мгновенье и медленно, спокойно делайте выдох через нос.

Если вы хотите избавиться от чувства тревоги, то попытайтесь взять за правило делать дыхательные упражнения, — они позволяют мгновенно переключить внимание и успокоиться. Дышите, стараясь во время осознанного дыхания концентрироваться на тех мыслях, что вас успокаивают.

 2. Еще один способ усилить дыхательную практику – поставить перед собой зажженную свечу и направить на нее струю воздуха, которую будете выдыхать. Тут нет никакой магии, просто глядя на горящее и колышущееся пламя человек расслабляется сильнее. Если в первом варианте упражнения вы должны сосредоточиться на себе, своих ощущениях, то во втором варианте перед вами еще и зрительный объект, который позволяет быстрее расслабиться. Упражнение нужно делать примерно 5 минут. Не старайтесь погасить пламя свечи, — просто осторожно дуйте на огонь, пытаясь добиться эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым до момента окончания вашего выдоха.

**Релаксация**

Релаксация — это отдых, благодаря которому восстанавливается организм, уходит тревожность, снимается стресс.

Ряд простых практических действий несут расслабляющую функцию:

* общение с людьми, которым можно доверять, которые поймут и поддержат;
* ароматерапия;
* принятие расслабляющей ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* прослушивание приятной музыки;
* чтение книг;
* просмотр увлекательных фильмов.

**Вопрос:** Какой вид релаксации Вам больше всего нравится? Как часто Вы его практикуете?

