

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Дыхательное упражнение 1

Инструкция:

вдох носом — выдох носом;

вдох носом — выдох ртом;

вдох ртом — выдох ртом;

вдох ртом — выдох носом.

Дыхательное упражнение 2

Инструкция:

вдох выполняется через нос. Вначале при слегка опущенных и расслабленных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

Дыхательное упражнение 3

Инструкция:

1 цикл (повторять 3 раза): Вдох (4 сек) – Задержка дыхания (2 сек) – Выдох (4 сек) – Задержка дыхания (2 сек);

2 цикл (повторять 4 раза): Вдох (4 сек) – Задержка дыхания (2 сек) – Выдох (6 сек) – Задержка дыхания (3 сек);

3 цикл (повторять 5 раз): Вдох (4 сек) – Задержка дыхания (2 сек) – Выдох (8 сек) – Задержка дыхания (4 сек)

! Дыхание через нос. При выполнении циклы следуют друг за другом без прерывания. Секунды можно заменить любым другим временным интервалом, удобным для выполняющего (шаги, пульс и т.д.).

Дыхательное упражнение 4

Инструкция:

Техника отличается от предыдущей только условиями выдоха: он делается толчками через плотно сжатые губы. Вначале эффект может быть небольшим.

! По мере повторения упражнений положительный эффект возрастает, однако ими не следует злоупотреблять.