

## Методы контроля над дыханием, которые помогут при стрессе

**1. Медленный счет.** Закройте глаза, сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание на 7–10 секунд. Во время задержки дыхания считайте про себя до десяти, мысленно представляйте, что вы громко выкрикиваете каждую цифру. Затем откройте глаза и медленно-медленно выдохните «через узкую трубочку».

**2. Квадраты.** Поставьте указательный палец на воображаемую точку на любой поверхности. Удобнее всего на стол, но, если рядом вообще ничего нет, подойдет даже собственная коленка. Из точки начинайте рисовать квадрат. На последовательное изображение каждой стороны квадрата делайте 4 коротких вдоха/выдоха, как на рисунке. Нарисуйте 3 квадрата. И точно почувствуете, как вернете себе контроль над ситуацией. Если нужно не только вернуть самоконтроль, но и улучшить концентрацию, квадрат можно рисовать в уме, сомкнув пальцы рук в замок за спиной. Сложность будет в том, чтобы, «рисую», на первом выдохе сохранять направление влево, а на следующем вдохе — направление вниз. Два-три таких квадрата — отличный способ полной перезагрузки.



**3. Ритмичное дыхание.** На два шага делается вдох, на два — выдох. Этот прием помогает бегунам контролировать физическое состояние, не задыхаться и не снижать темп. В нашем случае — это дыхание-«антистресс». Например, пока идете по коридору до кабинета, сконцентрируйте внимание на сочетании дыхания с ходьбой: два шага — вдох, два шага — выдох. На пороге кабинета вы точно возьмете себя в руки.