

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

- Цветное дыхание

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится ровным и глубоким. Вдох-выдох. На вдохе Вы почувствуете легкий холодок. Свежий воздух заполняет Ваши легкие. Вдох-выдох. Вы замечаете на вдохе, что воздух, который Вы вдыхаете, окрашен в Ваш любимый цвет. Вдох-выдох. А воздух, выходящий на выдохе, окрашен в самый нелюбимый цвет. Вдох-выдох. Вы вдыхаете свежий и красивый цветной воздух, а выдыхаете вместе с некрасивым цветом свое горе. Вдох - Вы получаете энергию. Выдох - выдыхаете горе, страх, печаль и т.д.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

- Дыхание на счет

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится ровным и глубоким. Вдох-выдох. Дыхание все глубже. Между вдохом и выдохом делайте небольшую задержку дыхания. Начинайте считать. Считая до 5 делайте вдох, на два счета делайте задержку дыхания, затем медленно выдыхайте, также считая до 5. Вдох (1-2-3-4-5-), пауза (1-2), выдох (1-2-3-4-5). На выдохе почувствуйте, как Ваш страх потихоньку сползает вниз. По спине, по бедрам он уходит в колени, затем в стопы, и через пятки выливается на землю. Вдох-пауза-выдох. На выдохе страх стекает вниз и уходит в землю. Земля впитывает его, как воду. Вдох-пауза-выдох. И т.д.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

- Дыхание со звуком

Это упражнение лучше проводить наедине.

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится все глубже. Вдох-выдох. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Вдох-выдох. На выдохе включите голос. Возможно, это будет похоже на стон. Не пугайтесь. Вдох тихий. Выдох с голосом. Вдох тихий. Выдох с голосом. Не бойтесь звука. Отпустите голос вместе с выдохом. Вдох-выдох. (5-10 раз).

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.