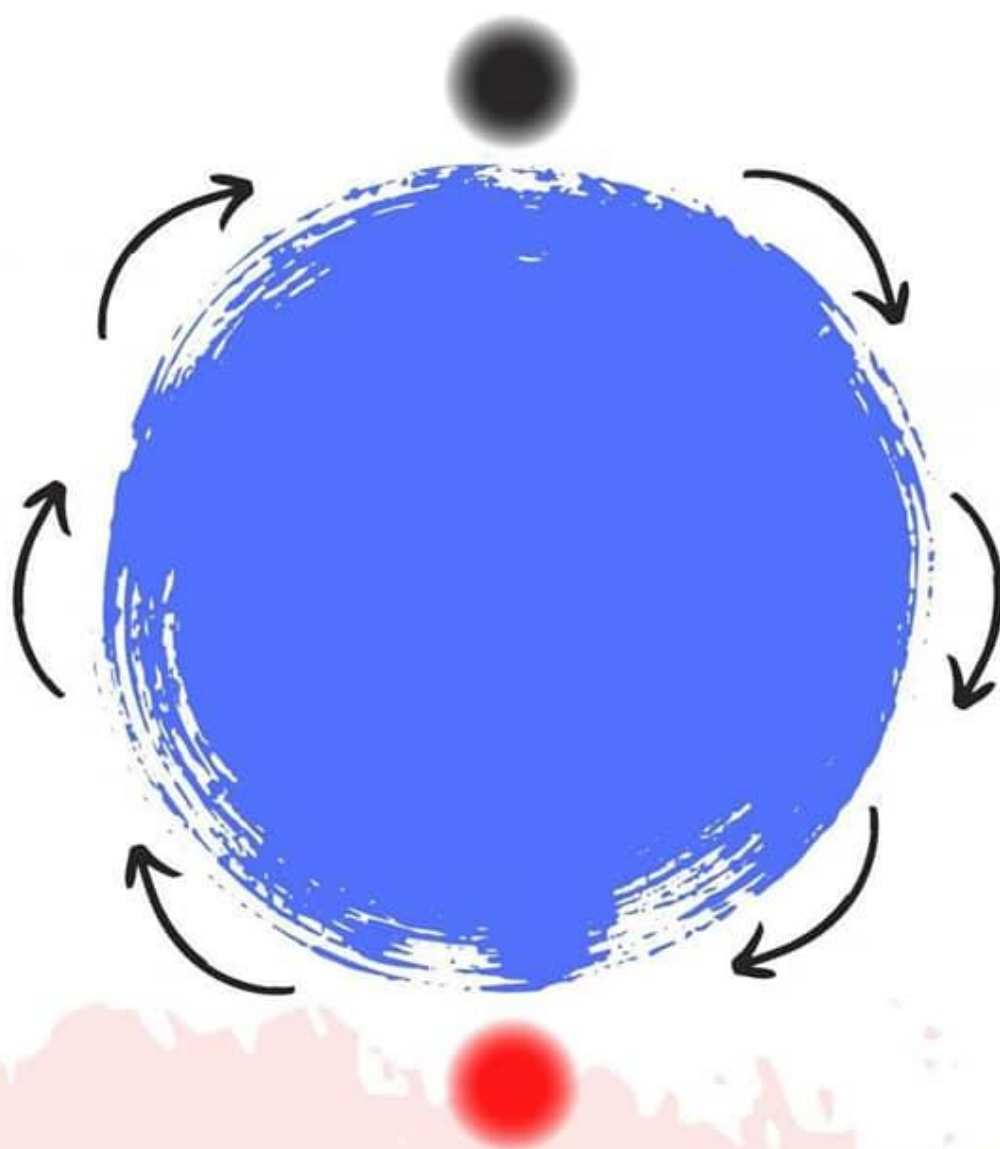




ДИХАННЯ З КРАПКОЮ

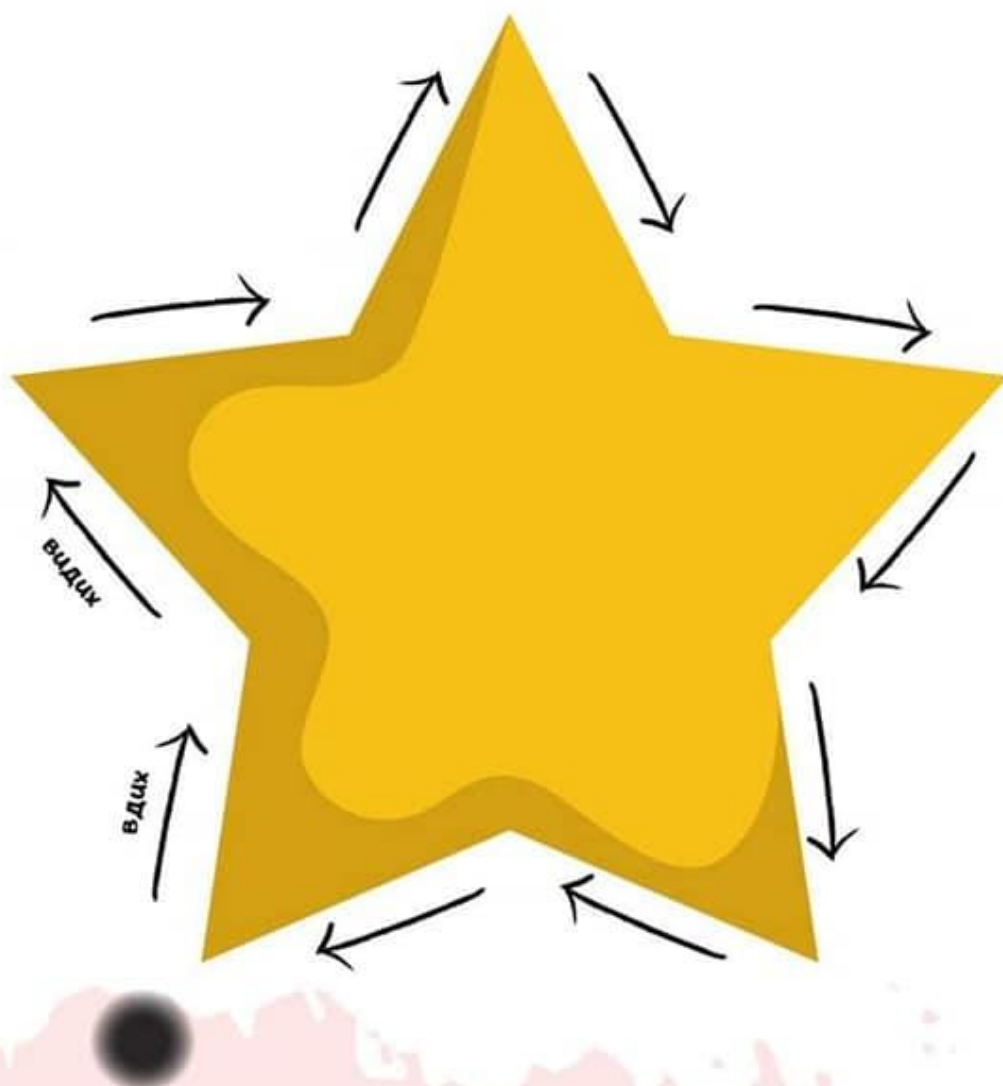
Покладіть палець на чорну крапку. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс, одночасно рухаючи пальцем уздовж стрілок вниз по синій крапці. Доторкнувшись до червоної крапки – на мить затримайте дихання. Потім повільно видихніть через рот, рухаючи пальцем вгору по синій крапці. Повторіть вправу кілька разів.





ЗІРКОВЕ ДИХАННЯ

Використовуйте вільні моменти, щоб розслабитися, дихаючи разом із зіркою. Починаючи від крапки, проведіть пальцем по формі зірки та вільно дихайте (вдихайте носом, видихайте ротом). Уважно слідкуйте за стрілками.

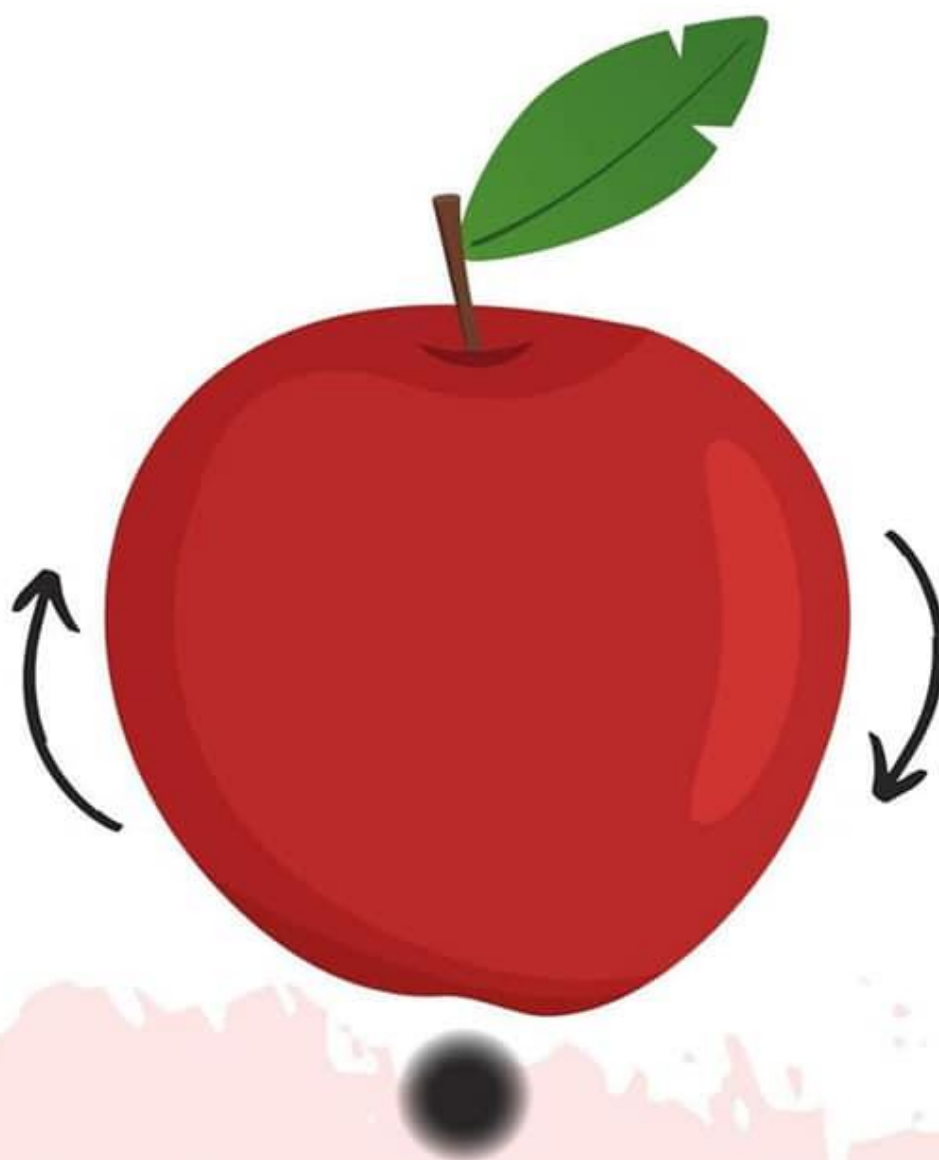




ЯБЛУЧНЕ ДИХАННЯ

Ця техніка допоможе швидко й ефективно знизити напругу у дитини та позбутися від неспокійних думок дорослим.

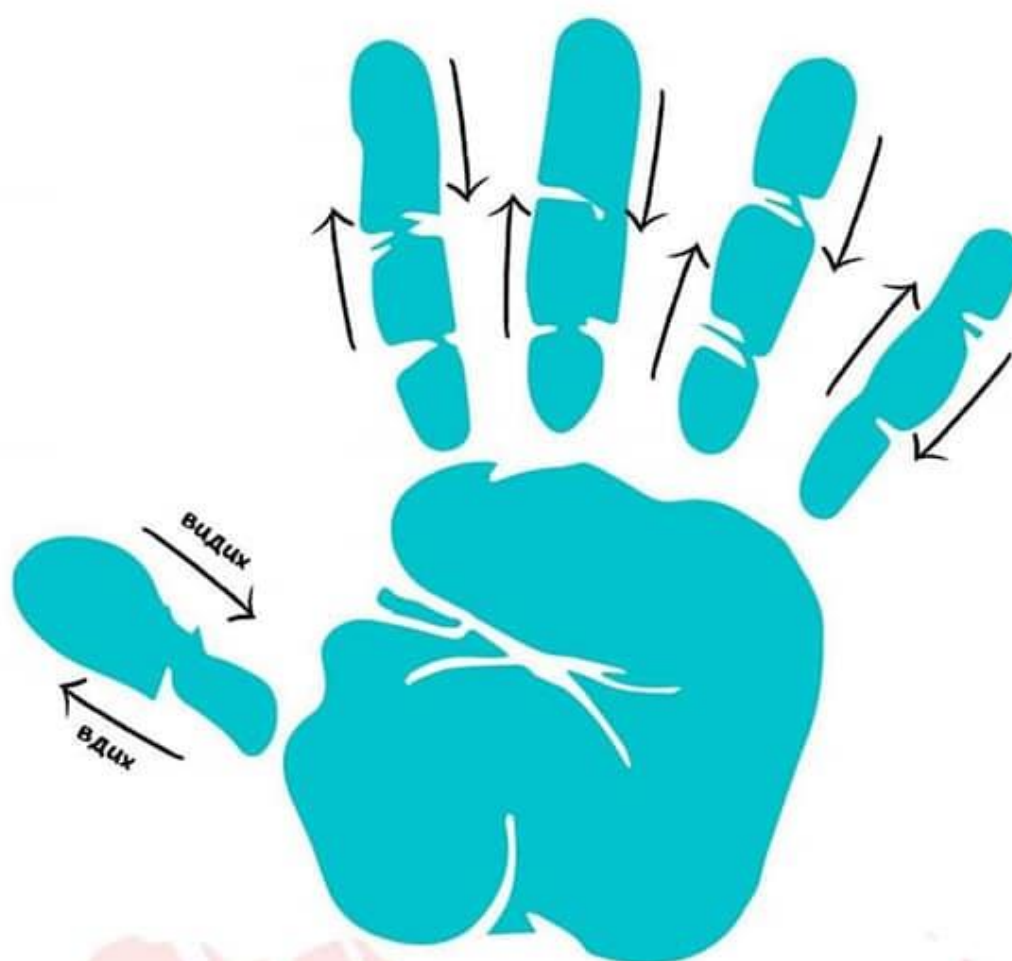
Спочатку зробіть повільний глибокий вдих через ніс, одночасно рухаючись вказівним пальцем від крапки за стілочкою вгору по яблуку. Доторкнувшись до листочка – на мить затримайте дихання. Потім видихніть через рот, рухаючись вниз по яблуку.





ДИХАННЯ З ДОЛОНЕЮ

Дихання з долонею допоможе заспокоїтися, зробивши 5 вдихів. Для цього потрібно простягнути руку, як зірку. Вказівним пальцем іншої руки повільно проводьте вгору та вниз повз кожного пальця руки, починаючи з великого. Не забувайте, що вдих робимо через ніс, а повільний видих через рот. Рух пальцем вгору – вдих, рух пальцем вниз – видих. Продовжуйте, доти доки не закінчите обводити руку.





ВЕСЕЛКОВЕ ДИХАННЯ

Дихання з веселкою – це м'який, але ефективний спосіб знизити тривогу та вирівняти дихання. Покладіть палець на червоний колір веселки справа. Повільно вдихаючи, проведіть пальцем по кольоровій дузі в інший кінець веселки. Потім на мить затримайте дихання та повільно видихайте ротом, рухаючись назад по червоній дузі веселки. Коли ви закінчите один цикл дихання, змініть колір на інший. Дихайте в такий спосіб, поки не дійдете до внутрішнього фіолетового кольору веселки.

