

## **Диафрагмальное или Дзэн дыхание**

Когда Вы дышите, Вы должны полностью заполнить легкие воздухом. Большинство людей использует только верхнюю часть легких, не заполняя нижнюю часть. Дыхание Дзэн - это дыхание диафрагмой, которое медленнее и более расслабляющее, чем грудное верхнее дыхание. Диафрагмальное нижнее дыхание уменьшает кровяное давление и ЧСС, что уменьшает ощущение беспокойства.

Такое дыхание рекомендуется использовать каждый раз на ночь в течение 20-30 минут, перед тем как лечь спать или уже лежа в кровати.

Кроме того, всякий раз, когда Вы нервничаете или отвлекаетесь от существующей задачи, следующие упражнения помогут Вам уменьшить напряженность и сосредоточиться:

- (1) Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.
- (2) Сознательно расслабьте шею, руки и плечи. Слегка улыбнитесь, чтобы уменьшить напряженность мышц лица и челюсти.
- (3) Сконцентрируйтесь на движении мышц брюшного пресса. Заметьте, как они напрягаются и расслабляются.
- (4) Сделайте медленный глубокий вдох, двигая диафрагму по направлению к пупу. Прочувствуйте, как увеличивается Ваш живот.
- (5) Сознательно сохраняйте расслабленность груди и плеч. Должно быть минимальное движение груди и абсолютно никакой сгорбленности или подъема плеч.
- (6) Медленно выдохните. Пройдитесь. Прочувствуйте тяжесть, так как все Ваши мышцы расслаблены.
- (7) Сосредоточьтесь на поставленной задаче.