**Популярные и зарекомендовавшие себя дыхательные техники:**

**Двадцать целебных вдохов.**

Примите удобную позу – максимального расслабления, сбросив «зажимы» с мышц. Затем в ритме затухающего дыхания 20 раз произнесите «Я… успокаиваюсь». При этом на вдохе следует произносить - Я, а на выдохе - успокаиваюсь.

**Дыхание животом**

По данным Американского института стресса, 20–30 минут «дыхания животом», также известного как брюшное или диафрагмальное дыхание, в день могут [снизить уровень стресса](https://www.verywellmind.com/chronic-stress-3145104) и тревожности.

Найдите удобное, тихое место, где можно сесть или лечь. Например, попробуйте сесть в кресло, сесть по-турецки или лечь на спину, подложив под голову небольшую подушку, а под колени — ещё одну.

1. Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую — на живот, ниже грудной клетки.
2. Позвольте своему животу расслабиться, не втягивая его внутрь, не напрягая и не сжимая мышцы.
3. Медленно вдохните через нос. Воздух должен поступать в нос и опускаться вниз, чтобы вы почувствовали, как ваш живот поднимается другой рукой и опускается внутрь (к позвоночнику).
4. Медленно выдохните через слегка поджатые губы. Обратите внимание на руку, лежащую на груди, которая должна оставаться относительно неподвижной.

Хотя частота выполнения упражнений зависит от вашего состояния здоровья, большинство людей начинают с трёхкратного выполнения упражнения и доводят его продолжительность до 5–10 минут от одного до четырёх раз в день.

**Осознанное Дыхание**

[Медитация осознанности](https://www.verywellmind.com/mindfulness-meditation-88369) предполагает сосредоточение на дыхании и привлечение внимания к настоящему моменту, не позволяя мыслям уноситься в прошлое или будущее. Упражнения на осознанное дыхание служат той же цели и могут помочь уменьшить тревожность.

Одно из упражнений на осознанное дыхание, которое можно попробовать, заключается в том, чтобы выбрать успокаивающий фокус, в том числе звук («ом»), позитивное слово («покой») или фразу («вдыхай спокойствие, выдыхай напряжение»), которую нужно повторять про себя на вдохе или выдохе. Отпустите ситуацию и расслабьтесь. Если вы заметите, что ваш разум блуждает, сделайте глубокий вдох и мягко верните своё внимание в настоящее.

**Резонансное дыхание**

Резонансное дыхание, или [когерентное дыхание](https://www.verywellmind.com/an-overview-of-coherent-breathing-4178943), может помочь вам расслабиться и уменьшить тревожность.

1. Лягте и закройте глаза.
2. Медленно вдыхайте через нос, закрыв рот, в течение шести секунд. Не наполняйте лёгкие слишком сильно.
3. Выдыхайте в течение шести секунд, позволяя дыханию медленно и плавно покидать ваше тело, не форсируя его.
4. Продолжайте в течение 10 минут.
5. Потратьте ещё несколько минут на то, чтобы расслабиться и сосредоточиться на ощущениях своего тела.

**Дыхание квадратом**

