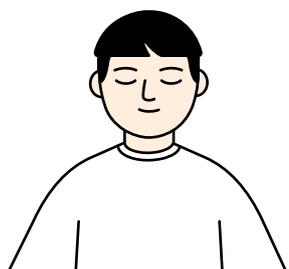


Практика 2. Коробочное дыхание

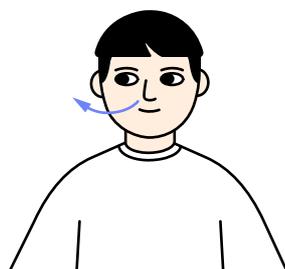
Вдох, задержка, выдох, задержка. Каждый элемент — грань коробки, или квадрата. А значит, они равны по длине. Главное — сделать их достаточно длинными, например дышать на четыре счета.



Вдох
4 секунды



Задержка дыхания
4 секунды

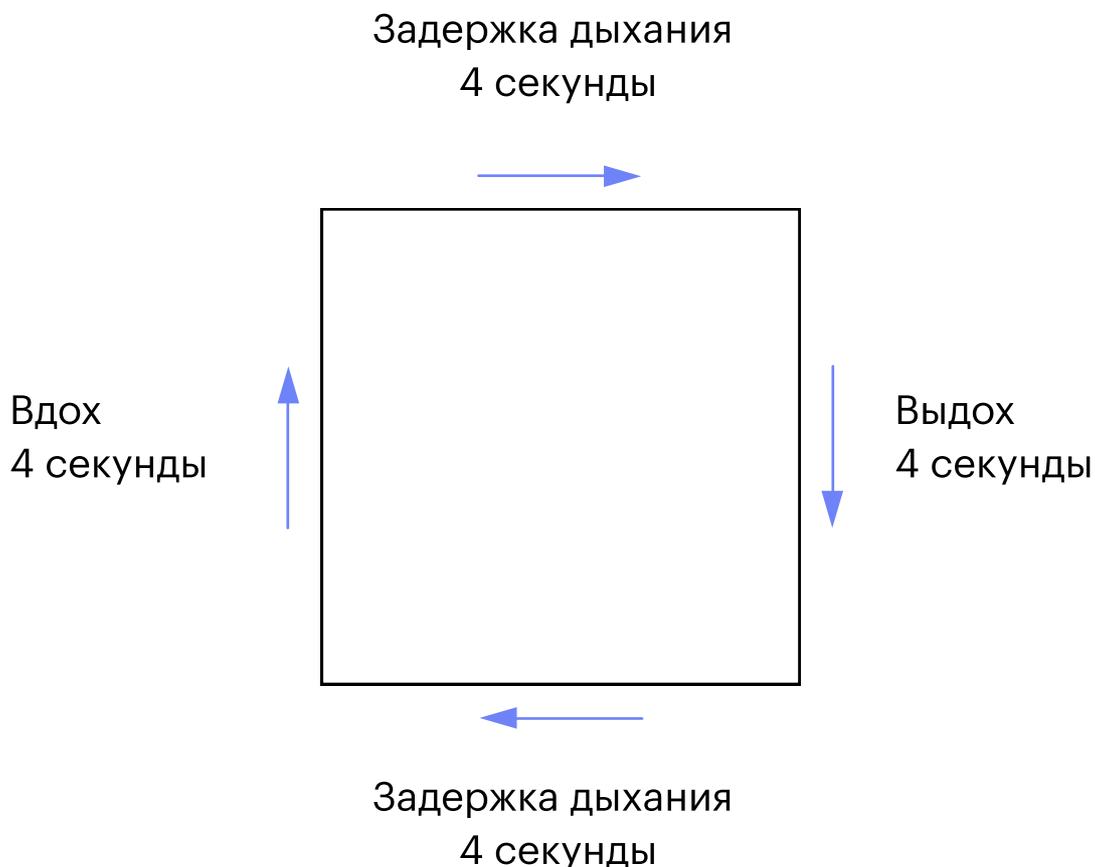


Выдох
4 секунды



Задержка дыхания
4 секунды

Можно визуализировать процесс: дышать, представляя движение по сторонам квадрата. Или даже нарисовать квадрат на бумаге, если вам так будет проще сконцентрироваться.



Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Расслабьтесь и закройте глаза. Начните с медленного и глубокого вдоха через нос на 4 счета. В этой практике важно дышать только через нос.
3. Задержите дыхание на 4 счета, заполняя легкие воздухом и ощущая его внутри своего тела.
4. Медленно и равномерно выдохните через нос, считая до 4. Сосредоточьтесь на ощущении, когда воздух полностью покидает ваше тело.
5. Задержите дыхание на 4 счета перед следующим вдохом. Почувствуйте точку без дыхания, когда воздух выдохнут, но еще не начали вдыхать.
6. Повторяйте этот цикл — вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания — в течение нескольких минут или сколько вам будет комфортно.
7. При необходимости вы можете постепенно увеличивать количество счетов до 6 или 8 в каждом этапе дыхательного цикла.
8. Во время практики коробочного дыхания сосредоточьтесь на ощущениях. Заметьте, как ваши легкие наполняются воздухом при вдохе, как задержка дыхания создает спокойствие, а выдох снимает напряжение.

