

## Проста дихальна вправа

Сядьте на стілець і приміть розслаблену позу, злегка розставте ноги, міцно тримаючи їх на підлозі, покладіть руки на стегна, зіпріться на спинку стільця, прикрийте очі. Якщо вам незручно заплющувати очі, зосередьтеся на точці на підлозі в кількох сантиметрах перед собою. Відрегулюйте положення голови відносно тіла так, щоб вам було зручно, і почніть звертати увагу на дихання.

*Коротка перерва (приблизно на 10–15 секунд)*

Стежте за диханням, за тим, як ви вдихаєте та видихаєте.

*Коротка перерва*

Ви можете помітити, як ваші груди або живіт піднімаються на вдиху та опускаються на видиху.

*Коротка перерва*

Якщо ви губитеся в думках або якщо думки приходять до вас, це нормально. Зверніть на це увагу і дуже обережно спробуйте знову зосередитися на диханні.

*Коротка перерва*

Тепер зверніть увагу на ніс і відчуйте, як повітря проходить через нього, а також на відчуття на вдиху та видиху. Вільно дихайте через ніс і продовжуйте концентруватися на відчуттях у носі.

*Коротка перерва*

Ви можете помітити, як повітря стає дещо прохолоднішим, коли ви вдихаєте, і теплішим, коли видихаєте.

*Коротка перерва*

Якщо ви губитеся в думках або якщо думки приходять до вас, це нормально. Зверніть на це увагу і дуже обережно спробуйте знову зосередитися на диханні.

*Коротка перерва*

Намагайтеся дуже уважно стежити за диханням. Уважно стежте за ним впродовж певного часу.

*Перерва (1 хвилина)*

Зробіть ще три вдихи, перш ніж закінчити вправу та повернутися до кімнати у своєму темпі.

*Коротка перерва*

Потягніться, а коли будете готові — відкрийте очі.