

Техника квадратного дыхания американских космонавтов

Очень интересный и эффективный способ нормализации состояния, разработанный учеными НАСА (управления космической отраслью США) специально для космонавтов, подвергающихся тяжелым перегрузкам. А разве среднестатистический современный человек в условиях бешеных темпов жизни не подвергается перегрузкам? Так почему этот способ нельзя применять всем, кто в этом нуждается?

Как работает метод квадратного дыхания?

Конечно же, его применять можно и нужно, потому что он обеспечивает саморегуляцию организма, которую составляют следующие эффекты:

- самоуспокоение, устранение эмоционального напряжения;
- восстановление сил, устранение переутомления;
- активизация, повышение психологической и физической активности, прилив сил.

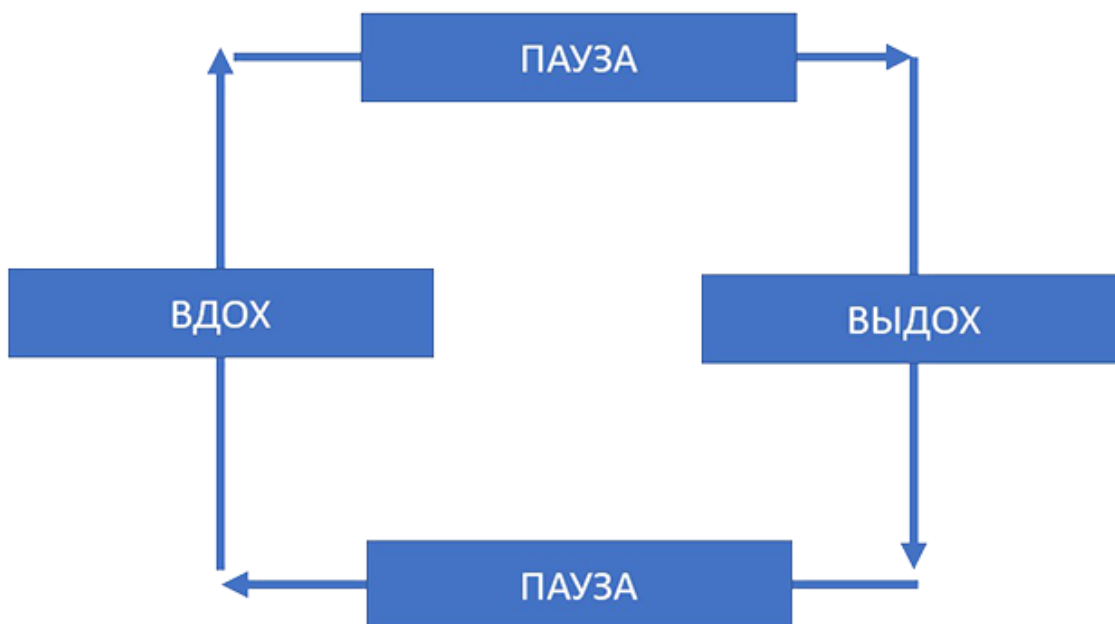
Помимо этих 3-х основных эффектов, отмечается уменьшение болевого синдрома, ускоряется выздоровление от многих недугов. Метод помогает в экстренной ситуации, при стрессе. Как только чувствуете, что можете «взорваться» - начинайте дышать квадратно.

Как выполнять процедуру квадратного дыхания?

Техника выполнения этой целебной процедуры очень проста. Примите свободную, непринужденную позу сидя или стоя – как удобно, постарайтесь максимально расслабиться и ни на что не отвлекаться, не делать движений. Алгоритм состоит из 4-х этапов:

1. Сделайте носом глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4.
2. Задержите дыхание, также считая до 4-х.
3. Выдохните через рот на тот же счет 1, 2, 3, 4.
4. Задержите дыхание, просчитав до 4-х.

Метод визуально ассоциируется с квадратом, у которого 4 одинаковых стороны. Поэтому и графическое его изображение в виде квадрата, отсюда и название – квадратное дыхание.



Для простоты выполнения процедуры повесьте перед собой квадрат, или мысленно его представьте. И, как бы двигаясь постепенно по его стенам, совершайте вдох, задержку дыхания, выдох, снова задержку. И так в течение 4 минут.

Какие эффекты можно наблюдать?

Уже после первого 4-минутного выполнения через 20-30 минут отмечается существенное повышение психического и физического тонуса – это пик действия. Потом постепенно наступает спад до обычного уровня в течение 2-3 часов.

Такое дыхательное упражнение рекомендуется делать ежедневно, выкроив всего 4 минуты – в утренние или дневные часы. А спустя некоторое время уже будет заметным эффект: улучшилось самочувствие, ушла разбитость и усталость, стало легче справляться с множеством дел, решать различные проблемы. Просто попробуйте и убедитесь на своем опыте.