**Способы саморегуляции**

*Ганс Селье: стресс – это реакция нашего организма на какие-либо события извне. Т.е. это наши личные ощущения. Внешние факторы лишь запускают сугубо индивидуальную реакцию. Мы можем повлиять на эти ощущения и взять все под свой личный контроль, освободив энергию негативных эмоций для созидания.*

**Техники дыхания**

Дыхание — это наша связь с чувствами. Наше дыхание меняется в зависимости от того, что мы чувствуем. Если человек пугается, его легкие делают резкий вдох, который часто сопровождается вскриком. Это происходит потому, что наши голосовые связки не успели открыть путь воздуху, и реакция тела на страх происходит стремительно. Большой и быстрый вдох сразу даст телу много кислорода, а значит, энергии, чтобы в случае опасности человек был в состоянии быстро убежать или замереть так, чтобы даже звука дыхания не было слышно. Эти три механизма лежат в основе наших животных инстинктов.

Согласно философии йоги дыхание прямо связывается с энергетикой человека. Изменяя глубину вдоха и выдоха, а также длительность, мы можем менять и наше состояние. Когда мы спим, наше дыхание медленное и очень глубокое. А когда мы активны — дыхание более частое и короткое. Предлагаем вам серию легких практик дыхания, которые можно выполнять как на работе, так и дома.

1. Прислушайтесь к своему дыханию.

2. Обратите внимание на вдох и выдох, определите, насколько глубоко ваше

дыхание, что вы делаете более глубоким — вдох или выдох.

3. Дышите чуть глубже, чем вы дышите обычно, прислушиваясь к своим ощущениям.

*Этот вид дыхания можно использовать, чтобы успокоить себя, подготовиться ко сну или даже призвать сон. Это настолько безобидные методы, что в любой момент вы сами сможете понять, достигли ли вы желаемого эффекта. Этот вид дыхания можно делать под спокойную музыку на ваш выбор.*

**Поменяйте дыхание так, чтобы на вдохе вы могли посчитать от 1 до 3, затем начинайте выдыхать, считая от 1 до 5, завершая выдох на счете 5. Вновь повторите цикл. Скоро вы заметите, что соблюдать этот счет дыхания стало легче, и примерно через минуту или две вы сможете увеличить длительность выдоха без труда до семи.**

*Еще один вид дыхания. Его можно использовать, когда вы чувствуете сонливость или вам не хватает энергии.*

**1. Сделайте глубокий вдох через нос и короткий выдох через рот, чтобы выдыхаемый воздух потоком создавал звук (это действие похоже на то, которое**

**делают перед тем, как выпить рюмку крепкого алкоголя).**

**2. Повторите этот цикл несколько раз, пока вы не почувствуете прилива сил и бодрости.**

По схожести эффекта этот вид дыхания называют «чашкой кофе». Вы активизируетесь, не прибегая к внешним средствам, а только за счет собственного тела и его возможностей.