

Эмоциональная вентиляция. Упражнения

Основная задача скорой эмоциональной самопомощи — снизить уровень бушующих эмоций, справиться с внезапным чувством гнева или страха, быстро взять под контроль ситуацию или снизить текущий уровень стресса. Приведем несколько практических приемов быстрой самопомощи.

Антистрессовое дыхание

Основное правило: вдох всегда делается через нос, выдох — через рот. Язык при этом должен касаться неба у основания верхних зубов.

Условный «мужской» тип дыхания — это дыхание животом (при этом диафрагма уходит вниз и живот выпячивается). Он хорошо идет при тяжелой работе. Условный «женский» тип дыхания — это дыхание верхней частью легких, при этом расширяется грудная клетка и поднимаются плечи. А вот при стрессе (или когда мы запыхались, устали) мы начинаем дышать самыми верхними частями легких, усиленно поднимая плечи, что отнюдь не усиливает вентиляцию легких кислородом. Этот тип дыхания называется «стрессовый». Антистрессовый же тип — это совмещение мужского и женского типа дыхания: сначала глубокий вдох животом, затем, когда живот наполнен, — вдох грудью и так до отказа. Далее дыхание можно немного задержать — и выдох. Так делается несколько раз.

Еще один метод антистрессового дыхания — это набрать воздуха в живот, затем затаить дыхание и мышечными усилиями перегонять воздух из живота в грудь и обратно. При этом можно напрячь все мышцы тела (кроме лица и шеи), а после выполнения упражнения — резко расслабить.

При неожиданном испугавшем вас событии можно сделать резкий и очень глубокий вдох через нос. При этом в кровь поступает много кислорода, который на некоторое время снижает уровень адреналина и дает вам возможность сориентироваться. Если понаблюдать за женщинами в момент испуга, то можно обнаружить, что этот прием многие из них используют неосознанно. В момент испуга на звуке «иииии» они резко втягивают воздух в себя.

При приступе гнева, ярости или раздражения помогает резкий выдох через рот, можно с криком, или звуком «х-хаа», или с подобием плевка «п-тххаа», как делают кошки, когда их сильно напугать. Это отпугнет потенциального противника, а также позволит вам физически отреагировать на всю ту информацию, которая душит вас в гневе.

Для нормализации дыхания в стрессе можно использовать дыхание на счет (особенно помогает, когда вы идете): на четыре шага вдох, на пятый выдох. И наоборот: на первый шаг вдох, на четыре выдох. Можно в процессе ходьбы делать на шаг вдох, на следующий — выдох, затем через несколько шагов — на два шага, потом — на три и так, пока будет получаться; затем ступеньками обратно.

При сильных эмоциях (горя, затаившегося страха, отчаяния, тоски и т. п.) помогают следующие голосовые техники. Первая из них — издавать на выдохе долгий протяжный стон: «ооохххх», стараясь, чтобы он пошел резонансом по телу. Если есть такая возможность, можно кричать, меняя высоту и тембр голоса. Можно издавать вой «ууу», пытаясь расслабить связки и уйти в нижний диапазон голоса так, чтобы завибрировали живот и ноги. Чем ниже дойдет вибрация — тем лучше.