**Психологическая релаксация и медитативные техники**

**«Концентрация на дыхании» (дыхательная техника)**

«Примите удобную позу и расслабьтесь. Направьте своё внимание на дыхание. Не пытайтесь контролировать или менять естественный тип дыхания, просто следите за ним. Если вы отвлеклись, просто вернитесь к наблюдению».

Упражнение выполняется 3-5 минут. Это упражнение является одной из самых простых и эффективных дыхательных техник и оказывает сильное успокаивающее действие.

**Дыхательные упражнения**

**«Глубокое дыхание»**

«Сядьте на стул, спина прямая и расслабленная. Положите руки на грудь так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите как обычно. Отметьте, в какой момент соединённые пальцы рук начнут расходиться. Усильте это движение, вдыхая глубже».

**«Альтернативное дыхание через ноздри»**

В удобной позе прижимаем большим пальцем правой руки правую ноздрю и вдыхаем через левую. На пике вдоха закрываем левую ноздрю безымянным пальцем и выдыхаем через правую. Затем наоборот: вдыхаем через правую, а выдыхаем через левую ноздрю.

Эта техника позволяет быстро сосредоточиться.

**«Дыхание по квадрату»**

Представьте перед собой квадрат. Следуйте схеме дыхания, показанной на рисунке, начиная с левого нижнего угла. При этом каждая грань квадрата проходится за 4 счёта. Даже кратковременное выполнение этой техники оказывает сильный эффект: повышается концентрация и работоспособность, человек восстанавливает силы и успокаивается

