**Kvėpavimo technikų aprašymai**

**Diafragminis kvėpavimas**

Atsigulti ant nugaros ir, kiek įmanoma labiau atsipalaiduoti. Dešinę plaštaką uždėti ant pilvo, o kairę ant krūtinės. Kvėpuoti taip, kad krūtinės lasta nesikilnotų, o kilnotųsi ir išsipūstų pilvas įkvepiant ir iškvepiant orą.

Patogiai atsisėsti ir pradėti įkvėpti ir iškvėpti, laikant rankas ant pilvo. Geriausia užmerkti akis, kad būtų lengviau susikoncentruoti į kvėpavimą. Tada atsistoti keturiomis, visiškai atpalaiduoti pilvą ir pradėti giliai bei atvira burna kvėpuoti. Tokia poza leis geriau jausti diafragmos judėjimą ir išmokti kontroliuoti kvėpavimo procesą. Hiperventiliacija ir deguonies perteklius gali sukelti stiprų galvos svaigimą, todėl mankšta neturėtų būti ilga.

**Kvadratinis kvėpavimas (4-4-4-4 ritmu).**

Vaizdo nuoroda youtube:

https://www.google.com/search?q=kvadratinis+kv%C4%97pavimas+4-4-4-4+ritmu&oq=kvadratinis+kv%C4%97pavimas+4-4-4-4+ritmu&gs\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCjMxMjY2ajBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:950f01cc,vid:BBxRPTPKlW0,st:0

Kvadratinis kvėpavimas (4-4-4-4 ritmu) – tai kvėpavimo technika, kuri padeda susikoncentruoti, sumažinti stresą ir pagerinti deguonies apykaitą organizme.

Jis atliekamas keturiais vienodais etapais:

1. Įkvėpimas per nosį (4 sekundes) – ramiai ir tolygiai įkvėpkite, užpildydami plaučius oru.

2. Kvėpavimo sulaikymas (4 sekundes) – sulaikykite kvėpavimą, leisdami kūnui įsisavinti deguonį.

3. Iškvėpimas per nosį arba burną (4 sekundes) – lėtai ir kontroliuotai iškvėpkite visą orą.

4. Kvėpavimo sulaikymas (4 sekundes) – sulaikykite kvėpavimą.

**Progresyvus raumenų atpalaidavimas**

Paprastai pradėkite nuo kojų, įtempkite raumenis maždaug penkioms sekundėms, tada atpalaiduokite įtampą ir sutelkite dėmesį į atsipalaidavimo pojūtį. Palaipsniui pereikite per visą kūną, įskaitant kojas, pilvą, rankas ir veidą.

Progresyviojo raumenų atsipalaidavimo praktikavimas teikia daug naudos, kuri gali gerokai pagerinti bendrą savijautą. Vienas svarbiausių privalumų – gebėjimas **sumažinti stresą ir nerimą**. Sistemingai įtempdami ir atpalaiduodami raumenis, geriau įsisąmoninate fizinius pojūčius, o tai padeda atpažinti ir atpalaiduoti įtampą.

**Sąmoningumo meditacija**

1. Ramioje aplinkoje, vienumoje, atsisėskite ant grindų. Geriausia - ant plokščios pagalvės, kad per daug neįsitemptų nugara. Sukryžiuokite kojas. Pradėkite giliai kvėpuoti.

2. Užsimerkite. Įsiklausykite į savo vidinį monologą. Stebėkite mintis, kurios šokinėja jūsų galvoje: mokykla, namai, televizorius... Tai jūsų neramaus "beždžionės proto" plepalai. Nesistenkite jų nutildyti, dar ne dabar. Stebėkite, kaip jūsų protas šokinėja nuo vienos minties prie kitos. Kartokite šį pratimą po 5 minutes kasdien savaitę laiko.

3. Nesistengdami slopinti minčių srauto, pabandykite perkelti dėmesį į savo "jaučio protą" - t. y. į tą proto dalį, kuri mąsto ramiai ir lėtai. "Jaučio protas" tiesiog stebi pasaulį aplink save. Jis nevertina, neieško prasmių, jis tiesiog mato, girdi ir jaučia. Daugelis žmonių net neįtaria jį esant, nors kai kada jis gali atsiverti pats - sukrėtimo momentais, kai nutyla "beždžionės protas". Bet netgi tuomet, kai mes esame savo "beždžionės proto" valioje, kai jis komanduoja "Greičiau! Nagi!" ir neleidžia nė atsikvėpti, - netgi tuomet "jaučio protas" tyliai dirba savo reikšmingą darbą.

4. Kai pradėsite įsisąmoninti savo "jautį", paprašykite jo pamažu pristabdyti "beždžionę". Gali padėti toks būdas: įsivaizduokite, kaip "jautis" ramiai eina keliu ir šis vaizdas užmigdo "beždžionę". Nenusiminkite, jeigu ji kartkartėmis atsibus - tokios jau tos beždžionės. Palaipsniui jūs pastebėsite, kad ji vis dažniau ilsisi, vis mažiau blaškosi ir triukšmauja.

5. Ramindami savo "beždžionės protą", vis labiau sutelkite dėmesį į "jaučio protą". Jūsų kvėpavimas sulėtės. Savo oda pajusite oro prisilietimą. Galbūt pajusite, kaip jūsų gyslomis teka kraujas. Kai atsimerksite, pasaulis aplink jus atrodys kiek kitoks: naujas ir gal kiek keistas. Pavyzdžiui, langas bus tiesiog stačiakampis, pilnas šviesos. Jo nereikia nei atverti, nei užverti, užtraukti ar valyti. Jis tiesiog yra - čia ir dabar. Kaip ir jūs pats: čia ir dabar.

6. Kad pasiektumėte šios būsenos, reikia laiko. Palaipsniui, diena po dienos, ilginkite meditacijos laiką. Tol, kol (kad ir kiek ji tęstųsi) nebejausite laiko tėkmės.

Reguliari sąmoningumo meditacija padeda numaldyti stresą: kai jūsų gyvenime kils sunkumų, jie vis rečiau peraugs į blaškymąsi ir paniką. Jūs įprasite greičiau užmigti ir ramiau miegoti. Pradėsite aiškiau mąstyti ir tiksliau vertinti reiškinius.

**Dėkingumo praktika**

Įsitaisykite patogiai, kad galėtumėte dėmesį skirti tik savo mintims, vaizduotei. Tam, jog stabilizuotumėte dėmesį, pastebėkite, kaip kvėpuojate, pajauskite savo kūno svorį, kuriuo remiatės į pagrindą. Paklauskite savęs: ką man reiškia dėkoti? Už ką ir kam aš įprastai dėkoju arba jaučiu dėkingumą? Dabar pamėginkite įsivaizduoti būrelį artimų žmonių ir išsirinkite vieną iš jų, įsivaizduokite tą žmogų. Pamėginkite mintyse sau ištarti tokius žodžius: „Jaučiuosi dėkingas jam arba jai už“ ir įvardinkite labai konkrečiai, už ką. Tuomet įsivaizduokite kitą būrelį žmonių – kolegas, kaimynus. Pasirinkite vieną iš jų ir vėl mintyse suformuluokite tą patį klausimą, už ką esate jam dėkingas. Tuomet įsivaizduokite dar vieną būrelį žmonių – tuos, su kuriais turite negatyvų emocinį santykį. Išsirinkite vieną ir pasistenkite, atmetę neigiamas emocijas, vis tiek už kažką tam žmogui padėkoti. Po to įsivaizduokite ne žmonių, o daiktų, naudojamų kasdienybėje, arba gyvūnų bei augintinių ratą, padėkokite už kažką ir tam pasirinktam objektui. Pabaigai įsivaizduokite labai didelį būrį žmonių, tai gali būti viso miesto ar šalies gyventojai. Padėkokite jiems visiems už kažką, kas jums atrodo svarbu. Galiausiai padėkokite sau už kažką, už ką jaučiatės esąs dėkingas, ir taip pat už šią praktiką. Pratimą užbaikite pajausdami, kaip kvėpuojate, kaip jūsų kūnas jaučiasi.