

## Чрез GrowTherapy: Child&Adolescent Mental Health&Wellbeing

Използването на дишането за регулиране на емоциите е една от най-простите и мощни интервенции, за които се познават. Подходяща е за всички възрасти, безплатна е, може да се прави навсякъде от всеки и не отнема много време, пространство или други ресурси.

Една от причините, поради които дишането може да промени начина, по който се чувстваме, е, че емоциите и дишането са тясно свързани. Изследване на френския психотерапевт Пиер Филипо показва, че различните емоционални състояния са свързани с различни модели на дишане. В изследването на Филипо участниците получават инструкции, доколкото е възможно да генерират емоции като тъга, страх, гняв и щастие. Докато изпитват тези емоции, екипът на Филипо иска от участниците внимателно да наблюдават и да докладват за собствените си модели на дишане.

Изследователският екип установява, че всяка емоция е свързана с отчетлив модел на дишане. Например, когато участниците се чувстват притеснени или уплашени, започват да дишат по-бързо и плитко, а когато се чувстват щастливи, дишат бавно и пълно. Още по-интересно е последващото проучване, в което изследователите канят в лабораторията си различна група участници и ги инструктират да дишат по наблюдаваните от тях модели, съответстващи на емоциите. Изследователите буквално казват на участниците как да дишат и след това ги питат как се чувстват. Ето, участниците започват да усещат емоциите, които съответстват на моделите на дишане!

Тази констатация е революционна: можем да променим начина, по който се чувстваме, използвайки дъшането си! Като се има предвид фактът, че е толкова трудно да се променят емоциите, използвайки сами мислите си, то научаването как да използваме дишането си превръща в много мощен инструмент. Тъй като е толкова трудно да "говорим" как излизаме от чувствата си, то можем да се научим как да "дишаме."

### Техника Дишане

Дишане с балон -	Сядаме на колене, вдишваме, когато пълним балоните като повдигаме ръце над главата си. Докато издишваме изпускаме въздуха от балоните като същевременно отпускате ръцете си към пода. След като направим 2 или 3 кръга, надуваме балоните и ги "пукаме" като плеснем ръцете си по пода.
Свещички за рожден ден-	Държем в ръцете си разтворени, така че да приличат на „торта за рожден ден“, пеем Честит рожден ден, после започваме да "гасим" свещите на нашата торта.
Дишащи възглавници-	Един йога ляга по гърб, втори йога ляга така, че първият йога става негов „възглавница“. Поемете дълбоко дъх ... усещате ли как вашият партньор се движи? Сменят местата си. Можете дори да се направи „стълбище“, ако се включат повече

	участници.
Купа за супа или сладолед-	Всеки един решава какъв да бъде аромата на супата/ сладоледа и след това всеки мирише и издухва супата / сладоледа си. Накрая го изяжда!
Студено дишане	Това може да ни помогне да се успокоим, когато се чувстваме разстроени или ядосани. Направете езика си като „сламка“, като отворите устата си и издърпате страните във форма на U. Вдишвате дълбоко през сламката и и после издишвате навън през носа.
Дишане на кит	Седнете на пода с кръстосани крака, изправете гърба, поемете дълбоко въздух, задръжте го, бройте с пръсти до 5, след това обърнете главата си нагоре, за да издухате въздуха от дупката за издухване на кита ИЛИ вдигнете ръцете си нагоре, за да направите дупка за ударно издухам "
Дишане на змия	Седнете на пода, вдишайте, направете пауза, след това бавно и плавно издишайте като издавате свистящ звук толкова дълго, колкото можете.
Дишане на зайче	Упражнението може да се направи в седнало положение или с движение. Ако сте седнали трябва да свиете китките на ръцете пред сърцето си и да започнете да правите бързи подушвания. Ако сте с движение, тогава трябва да започнете с клякане и да се придвижвате като правите бързи заешки подушвания.
Дишане на пчела	Можете да ползвате някаква цветен реквизит и да започнете да вдишвате вашето цвете докато го миришете, а когато започнете да издишвате издавайте бръмчащ пчелен звук. Опитайте да правите дълги, къси, високи / ниски звуци.

Пом Пом Дишане-	За малки деца: С голям помпон в ръка децата опитват да го издуха от ръката си. За по-големи: използват сламка и се опитват да издухат помпона по пода.
Ветропоказател-	Практикува се с издухавне - по-силно или по-леко да се върти въртящото колело на ветропоказателя.
Дишане като перо	Йогите упражняват дъха си, като издухат пера от ръката си, нагоре във въздуха или просто самото перото и гледат как се движи.
Сапунени мехури	Забавно въведение в дишането за деца. Ако сте навън, използвайте обикновена течност за сапунени мехури и пръчици. На закрито можете да се използват пръчка с мехурчета и да се преструвате, че издухвате различни видове мехурчета наужким.

Дишане на вулкан	С ръце в центъра на сърцето вдишайте като вдигате ръце нагоре, а след това „избухнете“ и издишайте като лава, която се спуска надолу по вулкана като сваляте ръце.
Коремно дишане	Поставяте ръка ИЛИ малка играчка на корема си, така, че да можете я виждате или да почувствате как се издига и се спуска.
Дърворезачка	Заставаме в поза с разтворени бедрата на краката, повдигаме ръцете над главата си и ги сключваме. Вдишваме през носа и докато издишате кажете „ХА“, за да „сечете“ дърва или правим същото нещо като движим ръцете си пред корема и казваме "ХА".
Алтернативно дишане с ноздра	Палецът държи едната страна на носа, показалецът държи другата. Като вдишваме задръжаме едната страна на ноздрата и като издишваме задръжаме противоположната ноздра.