**САМ СЕБЕ НАШАТЫРЬ:**

**дыхание**

В настоящее время тема восстановления и профессионального невыгорания является одной из самых популярных, самых востребованных руководителями. И сегодня уже излишне говорить, почему… Куда важнее найти свои способы и техники справляться со стрессом и эмоциональным истощением. В сегодняшнем и последующих выпусках «Вестника» как раз об этом мы и поведем разговор в рубрике «Руководителю на заметку». Выступить в роли колумниста любезно согласилась Светлана Алексеевна Козлова, бизнес-тренер, инструктор йоги, специалист по кинезиологии, руководитель центра учебных программ «Автограф».

**«НЕ ВОЛНУЙСЯ!»**

Как часто вы слышали такой совет в свой адрес? Как часто его давали другим? Насколько удавалось следовать этому благому пожеланию?

После прочтения этого материала вы сможете сделать так, чтобы эти слова стали спусковым крючком для алгоритма действий, который приведет к успокоению. Вы действительно можете перестать волноваться!

А нужно ли не волноваться всегда? Бывают ли ситуации, когда волнение необходимо? Такое легкое, при котором щеки горят, глаза блестят, в голосе появляются волнующие интонации или энергичный напор? Можно и нужно волноваться, когда это необходимо и этому искусству можно научиться.

У вас есть чудесный дар, с которым вы не расстаетесь ни на секунду, вы о нем знаете давно, вы к нему так привыкли, что перестали замечать, а значит и ценить. Но если попытаться забрать это чудо у вас, то вы отдадите все блага и все достижения, лишь бы он остался с вами. С его исчезновением исчезает и человек. Дыхание – главный признак того, что мы живы. С первым вдохом жизнь входит в нас и с последним покидает.

**Дышать – это слишком просто?**

Ни один уважающий себя йог не может считать себя йогом, пока не постиг искусство дыхания. «Одно поколение правильно дышащих людей могло бы возродить всю нашу расу… – писал один из йоговских авторитетов. – Научившись управлять своим дыханием, йог не только излечивает свои и чужие недуги, но и побеждает в себе страх, боль, зависть и другие низшие эмоции…»

Ни один человек не может быть здоров и радостен, пока не станет дышать полноценно. «Дышать полной грудью» — наслаждаться жизнью в полной мере.

Связь дыхания и психологических состояний известна давно. Наше психологическое состояние отражается на характере дыхания, а, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять в нужную сторону свое настроение.

Буддисты, суфии, йогины, медики, психологи, спортсмены используют дыхание как ключ к достижению нужных состояний. Современные научные исследования объяснили эту неразрывную связь.

Если рассмотреть мозг с эволюционной точки зрения, то в нем можно выделить три уровня, каждый из которых соответствует определенной стадии эволюции.

Самый древний отдел мозга – рептильный. Он отвечает за инстинкты, за выживание, за системы жизнеобеспечение. Он заведует дыханием. Чем древнее отдел мозга, тем меньше сознательного доступа к нему имеет человек. Чем древнее отдел, тем полнее в нем отражаются процессы, происходящие на «верхних» этажах.

Дыхание – показатель и регулятор наших состояний. Это единственная система жизнеобеспечения, к которой есть доступ нашему сознательному уму.

Когда человек боится, он дышит очень поверхностно, он почти не дышит. Кровь приливает к теменному отделу мозга, отливает от лобных долей, которые отвечают за рациональное обдумывание и человек не может соображать, помнить, он, как иногда говорят, становится «не в себе».

Мы могли бы сказать, он теряет разум. Этот механизм достался современному человеку от древних предков, он помогал выжить: затаиться, стать незаметным, не выдать себя, быть готовым к бегству.

Неразрывна связь эмоций, дыхания и тела. Задержка дыхания, замирание при повторяющихся нервно-психических напряжениях приводят к тому, что каждый взрослый человек дышит поверхностно. Это поверхностное дыхание дает сигнал мозгу, что нужно мобилизоваться, в ответ мозг выбрасывает нейромедиаторы, которые усиливают состояние тревоги, волнения, страха. Задержка дыхания усиливает напряжение. Возникает порочный круг. Порочный круг необходимо разомкнуть, чтобы выйти из состояния тревоги.

Состояние тревоги — это базовое состояние современного человека. Ему легко «разволноваться» и трудно вернуться в спокойствие.

Если вы чувствуете тревогу, если вам предстоит выступать публично, если вы ожидаете трудного разговора, обратите внимание на свое дыхание.

Как вы дышите? Если ваше дыхание гармонично, глубоко, равномерно, то вы находитесь в равновесии. Если дыхание сбивчиво, если вам хочется вздохнуть, или оно у вас стеснено, начните дышать со счетом: раз-вдох, два-выдох, три-вдох, четыре-выдох , пять – вдох, продолжайте до десяти и сделайте два-три таких цикла. Самое главное – отдайтесь этому процессу полностью. Станьте дыханием и счетом. Не спешите. Эти «потерянные» минуты могут стать вашим выигрышем, вашей наградой. Влияя на дыхание, вы обращаетесь к древнему отделу мозга и можете изменить состояние.

Когда вы вдыхаете, вы активизируете себя, когда выдыхаете — успокаиваетесь и расслабляетесь. Это простое знание делает возможным изменения ситуативные и изменения более глубокие. Что мы можем сделать для того, чтобы вернуть себе глубокое дыхание? Как можем обращаться к дару дыхания для мягких и естественных переходов в необходимые состояния ума и чувств?

**Дыхание**

**одной ноздрей**

Чтобы успокоиться и сосредоточиться

Рекомендуется сесть или лечь с открытыми глазами или (лучше) закрытыми. Зажать пальцем правую ноздрю, через левую произвести полный вдох. Затем зажать пальцем левую ноздрю, а правую открыть и через нее выдохнуть. Затем тоже самое – наоборот. И так далее, от двух до 20 минут.

Чем хороша эта техника: вход и выход дыхательного воздухопотока в два раза суживаются – это заставляет в два раза сильнее работать дыхательную мускулатуру. В два раза мощнее оказывается воздействие воздухопотока на слизистую дыхательных путей, а это и успокаивает, и тонизирует. Волей-неволей сосредотачиваешься на дыхании – и на это время выпадаешь из суеты, отдыхаешь.

Это не только прекрасный способ успокоиться и сосредоточиться, но и могучее общеоздоровительное мероприятие. Особенно при свежем насморке.

*Упражнения из книги советского и российского писателя, врача-психотерапевта, к.м.н. Владимира Леви «Ближе к телу»*

**«Возвращение к себе»**

Вам знакомо выражение «выйти из себя?». Оно означает – отдаться во власть эмоций, чаще всего гнева, агрессии, злобы. При таком состоянии у человека отключается разум, и человек не чувствует тела.

Дыхательная техника «Возвращение к себе» — это возвращение к собственному телу и дыханию. Этот метод взят из медитативной практики. Медитация – это не иллюзия, не витание в облаках, это концентрация на том, что необходимо.

Поставьте таймер на 5 минут и отдайтесь наблюдению за физическими проявлениями вашего дыхания.

Садимся прямо на стуле. Ступни прижаты к полу. Ноги не скрещены. Спина выпрямлена. Плечи расслаблены (для расслабления с напряжением поднять и опустить). Подбородок чуть втянут. Руки лежат на коленях ладонями вверх или вниз, так как вам удобно, они расслаблены. Глаза закрыты и смотрят в точку между бровями. На вдохе живот расширяется, на выдохе опадает. Грудная клетка чуть расширяется и возвращается в обычное состояние. Воздух касается ноздрей на вдохе и выдохе.

Не нужно ставить никаких целей для этой практики, не нужно желать расслабиться или успокоиться. Вы просто дышите, наблюдая ритм, наблюдая физические проявления дыхания.Если мысли захватывают ваше внимание, вы опять возвращаетесь к позиции тела и дыханию.

Эта практика успокаивает, она создает связь между умом, эмоциями и телом. Если вы решите делать хотя бы только одну эту практику и создадите полезную привычку 5 (10, 20.30!) минут наблюдения за дыханием, вы заметите, как постепенно становитесь более равновесными, сконцентрированными.

Исследование, опубликованное в журнале «Psychiatry Research: Neuroimaging», (Vol.191, I1) в январе 2011г. утверждает, что практика медитации в течение всего лишь 30 минут в день в течение восьми недель может увеличить плотность серого вещества в областях мозга, связанных с памятью, реакциями на стресс и сопереживанием. Изменить навсегда.

Как инструктор йоги с восьмилетним стажем и тренер по управлению стрессом с опытом более 12 лет могу подтвердить, что обращение к дыханию, выбор его в качестве опоры в стрессовых ситуациях очень эффективно и, несомненно, доступно.

«Возвращение к себе» - отличное упражнение для того, чтобы дисциплинировать мозг. Постоянное практикование приводит к тому, что вы начинаете управлять своими мыслями, а не случайные мысли – вами.

Ну что же, если вы услышите совет: «не волнуйтесь», вы теперь знаете, что делать. Вы делаете вдох чуть продолжительнее, чем выдох. Или делаете вдох-выдох-паузу на одинаковое количество счетов (4-8).

Чем чаще вы обращаетесь к дыханию, просто наблюдая его, даже в те моменты, когда вам нечем заняться, когда вы вынуждены ожидать, «убиваете время», тем полнее у вас будет контакт с собственным состоянием и с жизнью внутри, тем мягче и на более ранних стадиях возникновения состояния вы сможете их трансформировать.

**Для особых ситуаций**

При повышенном возбуждении, беспокойстве.

Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также в течение 5 секунд, однако постепенно время можно увеличивать, но продолжительность паузы не должна составлять более 10 секунд. Это дыхание оказывает заметный успокаивающий эффект.

Для снятия тревожности и расслабления

Короткий вдох и более продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Для повышения общего тонуса (плохое настроение, апатия)

Рекомендуется упражнение со следующим чередованием фаз: вдох – выдох – задержка дыхания. Временные показатели аналогичны представленным выше. Однако продолжительность дыхательных фаз (каждой в отдельности) и длительность самого упражнения не должны сильно увеличиваться, а проводить упражнение следует с большей осторожностью.

Для экстренной активации внутренних ресурсов

Вдох должен совершаться относительно менее активно, а выдох, напротив, форсированно, достаточно резко, с искусственно создаваемым затруднением. Сидя с прямой спиной, плечи чуть-чуть вперед, необходимо сделать спокойный вдох в течение 3 секунд, а затем выдох с силой в течение 6 секунд. Желательно создать сопротивление проходящему воздуху, для этого необходимо напрячь мышцы языка и гортани, а также напрягать мышцы верхнего плечевого пояса, груди и живота одновременно с выдохом. Количество раз — не более 5-6.

*Упражнения из книги практикующих*

*врачей-психотерапевтов – А.В.Курпатова*

*и Г.Г.Аверьянова «Руководство по системной поведенческой психотерапии»*

Дыхание есть наш двигатель внутреннего сгорания: освобождает энергию жизнедеятельности. Там, в себе – мы непрестанно горим-сгораем, и вот почему, наверное, так завораживает зрелище огня – это ведь образ того, что происходит у нас внутри! У дыхания, как и у сердца, можно учиться жить и работать: это образец совершенного целевого действия, полного соответствия замысла и исполнения. Все сокровенные тайны жизни, все составляющие ее чуда, все основы бессмертия собрались тут и работают зримо и слышимо, обоняемо и осязаемо!

Владимир Леви