

Respirație abdominală controlată

1. Dați o notă nivelul de anxietate (re)simțit, de la 1 la 10.
2. Așezați-vă cât de confortabil este posibil într-un scaun, cu capul, spatele și brațele sprijinite, eliberați-vă picioarele și închideți ochii (dacă doriți).
3. Așezați o mână sub abdomen, imediat sub cutia toracică.
4. Inspirați adânc și încet, trimiteți aerul cât se poate de adânc în plămâni. Dacă respirați prin abdomen ar trebui să simțiți mâna ridicându-se și coborând, mai degrabă decât pieptul.
5. După ce ați umplut plămâni cu aer, luați o pauză înainte de a expira. Pe măsură ce expirați, imaginați-va cum tensiunea vă părăsește corpul.
6. Executați 10 respirații abdominale. Inspirați încet, numărând până la patru, înainte de a expira până numărați la patru (inspirați timp de patru secunde, expirați patru secunde). Repetați acest ciclu de 10 ori. Ultima dată țineți aerul în abdomen până numărați la 10 apoi expirați.
7. Acum dați din nou o notă nivelul de anxietate (re)simțit, pentru a vedea dacă s-a schimbat ceva.