



## Стихія «Повітря» – керування власним диханням.

Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор – будь-які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон).

На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних – паузи. Видих – пауза – вдих – пауза.

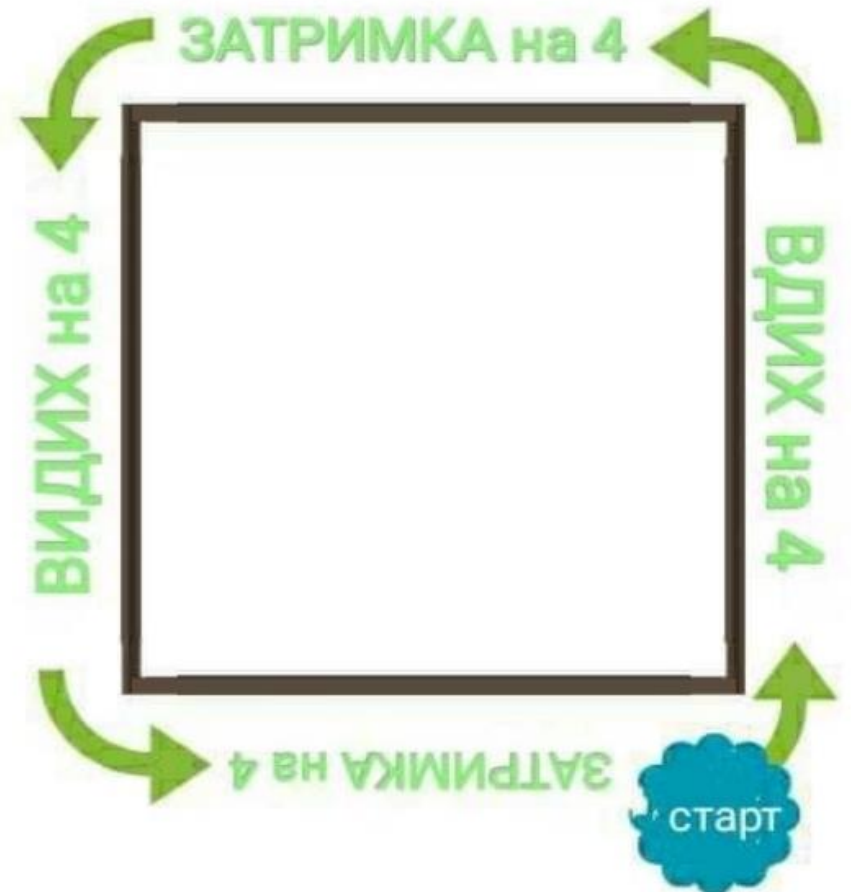
Кількість повторів цієї техніки – три – чотири цикли

## ДИХАННЯ в квадраті

Рухайтеся по площі і дихайте по алгоритму:

- Вдих на рахунок 4
- Є затримка по рахунку 4
- Видих на 4 рахунку
- Є затримка по рахунку 4

## ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ





Стихія «Вода» – керування водним балансом.



## Стихія «Земля» – керування тілом.

Вправа «Обійми метелика». (відео)

Ця техніка допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а отже, і здоровою.

Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Техніку обіймів можна використовувати під час панічних атак, для подолання стресу, тривожності та страху. У результаті після завершення вправи пам'ять про подію залишається, але порушення психічного здоров'я нейтралізується.

Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече.

## Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням.

- Вправа "5-4-3-2-1"

**5. П'ЯТЬ** речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, кіт, книга.

**4. ЧОТИРИ** речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, пальто.

**3. ТРИ** речі, які ви чуєте. Це можуть бути машини, музика, розмова.

**2. ДВІ** речі, які ви відчуваєте. Це можуть бути аромат випічки, запах деревини.

**1. ОДНУ** річ, яку ви можете спробувати. Це можуть бути жувальна гумка, кава, ополіскувач для ротової порожнини.



***Дякую за увагу***

