

Концентрация на дыхании

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании и следите за ним.

Дыхание можно мысленно сопровождать фразами:

- **«Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...».**

При тренировках Вы можете столкнуться с ограничением возможностей удерживать свое внимание на дыхании. Возникают периоды рассеянности со сменой картин и мыслей. В процессе регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации становятся все более продолжительными и устойчивыми. Вы начинаете ощущать внутреннюю стабильность и гармонию своих эмоциональных реакций. Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие фразы:

- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Грудная клетка расслаблена...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Мое тело расслаблено...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Я чувствую покой и расслабление...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Приятное ощущение...»(вдох)**
- **«Приятное ощущение...»(выдох)**
- **«Приятно дышать...»(вдох)**
- **«Приятно дышать...»(выдох)**
- **«Я чувствую тепло...»(вдох)**
- **«Я чувствую тепло...»(выдох)**
- **«Все расслаблено...»(вдох)**
- **«Все расслаблено...»(выдох)**
- **«Спокойствие и тишина...»(вдох)**
- **«Спокойствие и тишина...»(выдох)**