



Інструкція для

ВІРТУАЛЬНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ

НІЧНИЙ ЛІС



Ласкаво просимо до нічного лісу. Дослідіть ліс навколо себе. Що ви бачите? Що ви чуєте? Що ви відчуваєшся?

Коли ви рухатиметесь лісом, ви зустрічатимете різних тварин. Кожна тварина покаже вам дихальні вправи.

Ви можете ознайомитися з ними нижче, щоб, коли зустрінете цю тварину під час віртуальної релаксації, ви знали, що робити.

Дихання зайчика



Повторіть 5 разів.



Покладіть руки вздовж тіла. Повільно вдихайте через ніс, піднімаючи руки вгору, поки пальці не зустрінуться над головою.



Затримайте дихання, порахувавши до 3.



Повільно опускайте руки вниз, видихаючи через рот.

Дихання ведмедя



Повторіть 5 разів.



Покладіть руки на живіт. Глибоко й повільно вдихайте через ніс, ніби штовхаючи живіт у свої руки, рахуючи до 5.



Затримайте дихання, порахувавши до 3.



Повільно та глибоко видихайте через рот, рахуючи до 5, одночасно втягуючи живіт від рук.

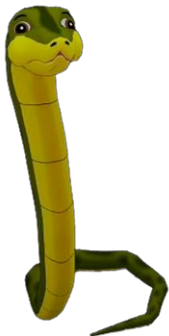
Дихання змії



Повторіть 5 разів.



Зробіть губами форму літери «о» та вдихніть глибоко через рот.



Затримайте дихання на кілька секунд.



Повільно видихайте через рот, шиплячи, як змія, і намагайся робити це якомога довше.

СОНЯЧНЕ ОЗЕРО



Ласкаво просимо на чарівного сонячного озера. Погляньте за озеро та його околиці. Як ви думаєте, яка це пора року? Що ви бачите? Що ви чуєте? Як ви себе відчуваєте?

Переміщаючись серед пейзажу, ви зустрінете різних тварин та рослину. Кожен з них покаже вам дихальні вправи.

Ви можете ознайомитися з ними нижче, щоб, коли ви зустрінете тварину чи рослину у віртуальній релаксації, ви вже знали, що робити.

Дихання рибки



Повторіть 5 разів.



Вдихніть через рот.



Наповніть щоки повітрям.



Видихайте через рот.

Дихання кульбаби

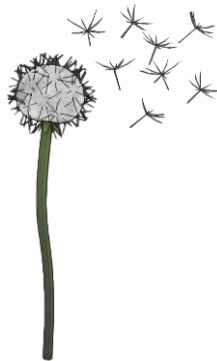


Повторіть 5 разів.



Уявіть, що ви тримаєте кульбабу в руці.

Зробіть глибокий вдих через ніс.



Повільно видихайте через рот, уявляючи, що ви здуваєте пелюстки кульбаби, і намагайтеся видихати, так довго, як зможете.

Дихання джмеля



Повторіть 5 разів.



Подивіться вниз перед собою або
закрийте очі. Вдихніть через ніс.



Видихайте з закритим ротом, видаючи
довгий звук «гудіння» - «бзззз».