

# ДИХАННЯ МІСЯЦЯ

*дихальна вправа  
коли не можемо заснути*

Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Дихання Місяця – це буддистська дихальна практика, яка може бути знайома й тим, хто займається йогою, відома під назвою Chandra Bhendana, й базується на диханні лише через ліву ніздрю. Ліву частину тіла вони пов'язують з нервовою системою, яка сприяє заспокоєнню та сну.



Перевага цієї дуже короткої вправи в тому, що її можна робити де б ви не знаходились і в будь-яких умовах:

- 1.Зручно сядьте або ляжте
- 2.Закрийте очі та розслабте повіки. Уявіть, що ви лежите в приємній прохолодній воді.
- 3.Прикрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки.
- 4.Розслабте та випряміть інші чотири пальці правої руки
- 5.Вдихніть через ліву ніздрю, а потім прикрийте її чотирма вільними пальцями правої руки. При цьому відпустіть ваш великий палець з правої ніздрі та видихніть через праву ніздрю.
- 6.Повторюйте протягом кількох хвилин: вдихаємо через ліву ніздрю, прикриваючи праву великим пальцем, видихаємо через праву, прикриваючи ліву ніздрю рештою пальців.
- 7.Повторюємо, поки дихання не стане дуже повільним та спокійним, ваш мозок стане менш тривожним і ви зможете заснути.

Дзеркальний тип дихання через праву ніздрю називається Nadi Shodhana - і це дуже простий спосіб, аби заспокоїти ваші емоції, та корисна вправа, коли вам потрібно сфокусуватись та перезавантажитись. Можна її практикувати в моменти тривожності та стресу.

### Що про це говорять науковці?

- Більшість органів в організмі (включаючи півкулі головного мозку) іннервуються волокнами симпатичної нервової системи (відповідальна за функції “бийся або біжи”), так і парасимпатичної нервової системи (“відпочинок і перетравлення”).
- У носі теж багато цих нервових закінчень. У нас є один набір нервів, який охоплює умовно праву частину тіла і праву ніздрю, і інший, який охоплює ліву сторону і ліву ніздрю.
- Вчені стверджують, що ці волокна мають протилежний ефект. Це означає, що змінюючи вдихи та видихи через певну ніздрю, ви можете перемикає функції організму і допомогти собі розслабитися чи сфокусуватися.

