

8. Чтобы прийти в себя прямо сейчас, попробуйте 5 минут «циклических вздохов»: вдох в два этапа, выдох подольше

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если каждый день делать дыхательные упражнения по 5 минут в течение месяца, настроение улучшается, а дыхание замедляется больше, чем при медитации осознанности той же длительности. Из нескольких способов дыхания лучше всего оказались «циклические вздохи» с удлинённым выдохом. Нужно вдохнуть через нос, затем сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно выдохнуть весь воздух через рот. Это всего одно испытание, а результат оценивали сами участники, но денег это не стоит.

Затраты

Бесплатно. 5 минут в день.

Выгода

Это контролируемое испытание со случайным распределением по группам, которое проводилось дома. В нём сравнивали три вида дыхательных упражнений по 5 минут в день и медитацию осознанности той же длительности в течение 1 месяца. Три способа дыхания: циклические вздохи (с упором на удлинение выдоха), дыхание по квадрату (вдох, задержка дыхания и выдох одинаковой длительности), циклическая гипервентиляция с задержкой дыхания (долгий вдох, короткий выдох). При совместном анализе данных всех участников за все сеансы (модель смешанных эффектов) все дыхательные упражнения оказались лучше медитации осознанности, особенно циклические вздохи с упором на выдох. Они

дали лучшие результаты и по улучшению настроения ($P < 0.05$, то есть эта разница не похожа на случайное совпадение), и по снижению частоты дыхания ($P < 0.05$)

Примечания

Нужно вдохнуть через нос, затем быстро сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно, протяжно выдохнуть весь воздух через рот. Повторять 5 минут. Есть только это одно испытание, оно проводилось дома, результат оценивали сами участники, заполняя анкеты, и участников было немного. Эффект лишь немного лучше, чем у медитации, проблем это не решает. Но это бесплатно, занимает всего 5 минут, делать можно в любое время и в любом месте, а отдача по отношению к затратам высокая

Источники

Источники исходной версии

1. Balban MY, Neri E, Kogon MM, et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.
doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895