Box breathing 4×4

Длительность около 4 минут · Цикл 4-4-4-4 секунды · Повторений 6 циклов

Дыхание по квадрату: то, что используют морские котики США перед прыжком. Сама структура «коробки» успокаивает: четыре равных шага, ничего сложного запоминать. Делай, когда нужно собраться за минуту.

КАК ДЕЛАТЬ

1. **Вдох носом, 4 сек**
   Считай в уме до четырёх. Воздух идёт в живот, не в грудь.
2. **Задержка, 4 сек**
   Не сжимай горло. Просто пауза, как будто застыл на вдохе.
3. **Выдох ртом, 4 сек**
   Тонкой струйкой через приоткрытые губы, до конца.
4. **Задержка на пустых лёгких, 4 сек**
   Самая трудная часть. Если страшно, сократи до 2-3 сек.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

- Перед задачей, где надо собраться: разговор, выступление, экзамен
- В момент нарастающей тревоги, пока она не дошла до пика
- Между делами, чтобы сбросить напряжение за минуту
- Как ежедневная короткая практика

> **Когда не подходит.** Задержка дыхания бывает трудной при активной астме, ХОБЛ и при панике с гипервентиляцией: ощущение нехватки воздуха может усилиться. В этом случае убери задержки и оставь ровное медленное дыхание, вдох на четыре и выдох на четыре, а технику обсуди с врачом.

Алексей Левашев, психотравматолог · levashou.pl