​​**Поради для тих, кому важко заснути**

Це короткі дихальні вправи, які допоможуть приборкати ваші думки, що заважають сну.

**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 – 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.

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 перемикати функції організму і допомогти собі розслабитися чи сфокусуватися.