



## SHA Wellness Clinic представляет «Transformative Breathing»

Процедура фокусируется на правильном дыхании и завершается ледяной купелью – в итоге вы научитесь контролировать стресс и стать продуктивнее.

Мадрид, Испания – 30 марта 2023 г. Уже 15 лет [SHA Wellness Clinic](#) помогает гостям достичь своих целей в области поддержания здоровья и полностью раскрыть свой умственный и физический потенциал. Последнее нововведение SHA – протокол Transformative Breathing, сочетающий в себе ледяную купель, широко известную своими полезными свойствами, и терапевтический эффект от правильного дыхания. Результат – совершенно новый опыт как на физическом, так и на духовном уровне. Процедура состоит из трех этапов: *Breathing for Wellness*, *Emotional Detox Breathwork Therapy* и *Ice Bath*.

- Breathing for Wellness – консультация с доктором Синтией Молина, психологом SHA Wellness Clinic, где она расскажет о важности и преимуществах правильного дыхания для хорошего самочувствия. Далее следует сеанс Mind and Body, где вы научитесь дыхательным техникам не только непосредственно для процедуры погружения, но и на каждый день.
- Emotional Detox Breathwork Therapy – второй этап, в ходе которого техники частого дыхания вызовут у пациента ощущение, будто он заходит в ледяную ванну, высвобождая страхи и травмы прошлого, которые он затем сможет обсудить на заключительном сеансе с доктором Молина, подготовившись таким образом к последнему этапу.
- Ice Bath – заключительный этап, где ледяная купель выступает в качестве зеркала блокирующих ситуаций, которые не дают нам двигаться дальше. Под руководством специалиста, который поможет дышать правильно, пациент погружается в купель с температурой 3,5°C на 2-3 минуты.

Секрет такой выдержки – правильное дыхание как один из самых мощных инструментов для хорошего самочувствия. Все три этапа можно пройти независимо друг от друга, хотя мы рекомендуем не пропускать контрольный сеанс дыхания и консультацию психолога, чтобы получить как можно более полный опыт и научиться использовать дыхательные техники в повседневной жизни.

Кроме того, всё больше исследований подтверждают, что регулярные упражнения на холоде укрепляют иммунную систему и душевное здоровье, улучшают качество сна и настроение. Они также помогают снизить уровень глюкозы в крови, увеличивают срок жизни клеток, сводят к минимуму воспалительные процессы, ускоряют восстановление мышц и регенерацию тканей и ускоряют обмен веществ. Даже считается, что полезно принимать холодный душ от 11 до 15 минут в неделю.

Доктор Молина отмечает: «Когда вы входите в ледяную купель, организм мгновенно переходит в режим выживания, активизирует реакцию бегства и готовится к борьбе с холодом. Каждая клетка вашего тела кричит: «Убегай отсюда, ты в опасности!». Но, через несколько секунд, примерно 30-45, организм понимает, что единственный вариант – сдаться, и мозг посылает телу обратный сигнал. Это возможно благодаря такому удивительному упражнению как осознанность, которая достигается через дыхание. «Принять тот факт, что вы ничего не

*контролируете и отпустить ситуацию – это мощный вызов своему мозгу и очень интересное психологическое упражнение, тренирующее навыки адаптации к неблагоприятным условиям. Так мы повышаем свой порог устойчивости, которая как раз и является ключевым фактором управления стрессом и профилактики эмоциональных расстройств. Купель – это зеркало, метафора того, как каждый человек реагирует на свои страхи, неуверенность, стресс или сомнения», – утверждает доктор Молина.*

*Существуют очень интересные исследования, доказывающие, что регулярные ледяные ванны способствуют улучшению когнитивной и умственной функций, а также помогают справиться с тревожностью и депрессией. Психолог комментирует: «Погружение в холод сталкивает вас с вашими страхами, и управление ожиданиями здесь играет важную роль, чтобы подготовиться к этому столкновению. На самом деле, и это подтвержденный наукой факт, 90% того, о чем мы беспокоимся, никогда не случится. Когда мы сталкиваемся с неприятной ситуацией, например, с погружением в ледяную прорубь, помимо дыхания мы учимся запускать определённые когнитивные стратегии, чтобы преодолеть эти негативные эмоции, которые впоследствии можно также променять в любых стрессовых ситуациях. Итого, повышается устойчивость и значительно улучшается обучаемость».*

Когда мы попадаем в ледяную ванну, сосуды сужаются, а дыхание становится быстрым и прерывистым, что еще больше увеличивает стресс. Но если нам удастся отрегулировать свое дыхание, сделать его медленнее и глубже, через несколько секунд мы перестаем бороться со льдом и начинаем входить в состояние абсолютного покоя и умиротворения.

После такого урока вы выходите из купели более стойкими, обновленными, наполненными энергией и жизненной силой от произошедшего выброса дофамина и адреналина. Все, кто хоть раз попробовал, возвращаются снова и снова. А если не верите, спросите Криштиану Роналду, Кендалл Дженнер, Криса Хемсворта, Эль Макферсон или Дэвида Бекхэма.

#### Дополнительная информация о новой процедуре:

##### **О клинике SHA Wellness Clinic**

*SHA Wellness Clinic – это инновационная велнес-клиника, миссия которой – помочь людям жить дольше и лучше через холистический комплексный подход к здоровью.*

*Помимо генетики, наше здоровье и самочувствие определяются нашим образом жизни и питанием. Метод SHA, разработанный и курируемый всемирно признанными экспертами, сочетает в себе последние достижения научной медицины, особенно в области профилактической, генетической и омолаживающей медицины, и самые эффективные натуральные методы лечения, при этом особое внимание уделяется лечебному питанию.*

*SHA Wellness Clinic предлагает различные персонализированные программы оздоровления в зависимости от потребностей и целей каждого. Оздоровительные программы тщательно подбираются для каждого гостя по прибытии, только после оценки медицинских показаний и на основании рекомендаций врача.*

*SHA Wellness Clinic – это опыт, меняющий жизнь. Здоровье для нас – не просто отсутствие болезней, а оптимальное состояние полного физического, психического и духовного благополучия в гармонии с окружающей средой, идеальный вес и запас жизненной силы.*