Nema?ki psihjatri tvrde da odredjene tehnike disanja mogu pomo?i u smanjivanju stresa. To je jedina telesna funkcija koja mo&#65533;e svesno da se kontroliše, ?ak i u stresnim situacijama, iako se normalno ono nastavlja bez prekidanja.

 "Svesno duboko disanje širi abdomen i to mo&#65533;e da uspori puls, pri ?emu telo dobija više kiseonika što ga dovodi u bolje stanje za razmišljanje", ka&#65533;e psihijatar Krista Rot Sakenhajm.

 Njena osnovna preporuka jeste duboko udahnuti nakon neke stresne situacije i do?i do opuštenog stanja sporim, regularnim disanjem.

 "Sa svakim udisajem osoba mora osetiti da se stomak kre?e i kako se opuštaju trbušni miši?i", opisala je Sakenhajmova jednostavnu tehniku disanja.