Metodă de atenuare a stresului emoțional care constă în aceea că se efectuează respirația dirijată, care include 6 acte de respirație pe minut, începând cu o inspirație profundă pe nas cu durata de 4 s, care trece imediat în expirație profundă lentă pe gură pe parcursul a 6 s, care trece imediat în faza de inspirație, concomitent se efectuează automasarea ambilor lobuli auriculari timp de 1…2 min, după care urmează o pauză de 1…2 min, ciclul se repetă de 3…5 ori pe parcursul a cel puțin 10 min.