

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Инструкция

1. Займите удобное положение и закройте глаза
2. Положите одну руку на грудь, а другую на живот
3. Дышите так, чтобы на вдохе живот поднимался, а на выдохе опускался, грудь в это время почти неподвижна
 - Представьте, словно в животе воздушный шар, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе
4. Вдыхайте носом и медленно выдыхайте ртом
5. Выдыхайте так, словно:
 - Медленно дуете на свечу, но так чтобы не погасло пламя
 - Медленно выдуваете мыльные пузыри
 - Медленно дуете на ложку горячего супа
6. Делайте небольшие паузы между вдохами и выдохами
7. Мысленно отсчитывайте: 4 секунды на вдох, 7 секунд на паузу и 8 секунд на выдох. Если для вас это сложно, то выберите комфортный темп дыхания для себя
8. Продолжайте 3-5 минут
9. Регулярно практикуйтесь, чтобы овладеть навыком