



Дыхание – это просто и естественно

Если напряжение нарастает, простые дыхательные упражнения помогут Вам расслабиться и сохранить спокойствие

Чтобы расслабиться, человек должен дышать глубоко и медленно. Кислород поступает в достаточном количестве, насыщая все клетки организма. Давление в кровеносных сосудах приходит в норму, нормализуется функционирование всех систем организма, улучшается работа головного мозга, нервная система успокаивается, снимаются мышечные спазмы

Правила выполнения дыхательных упражнений:



Сохраняйте спину прямой



Дыхательные упражнения выполняйте в комфортном темпе



Сохраняйте ритм



1. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте:



Вдох носом на счет 1



Выдох ртом на счет 5
медленно



Повторите 10 раз



2. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте:



Вдох – на счет 1-2-3



Пауза – на счет 1-2-3



Выдох – на счет 1-2-3



Пауза – на счет 1-2-3



Повторите 10 раз



3.

Дыхание для комфортного засыпания:



Представьте себе, что в животе находится воздушный шарик



На вдохе он надувается, и живот растягивается



На выдохе шарик спускается, и живот уменьшается в размерах



Пусть выдох происходит сам собой, мягко и плавно



Дышите в течение 2-3 минут