

ЗМЕИНОЕ ДЫХАНИЕ



Устройтесь поудобнее.

Медленно вдыхайте носом на протяжении 8 секунд.

Задержите дыхание на 4 секунды.

Выдыхайте через рот, издавая шипящий звук, пока не сможете больше.

Сделайте небольшую паузу на несколько секунд, прежде чем снова вдохнуть.

Повторите упражнение 3-7 раз, чтобы зарядиться энергией и расслабиться.

@NEIRODOM

ДЫХАНИЕ ПЧЕЛЫ.



Устройтесь поудобнее, скрестив ноги.

Медленно вдыхайте носом на протяжении 4 секунд.

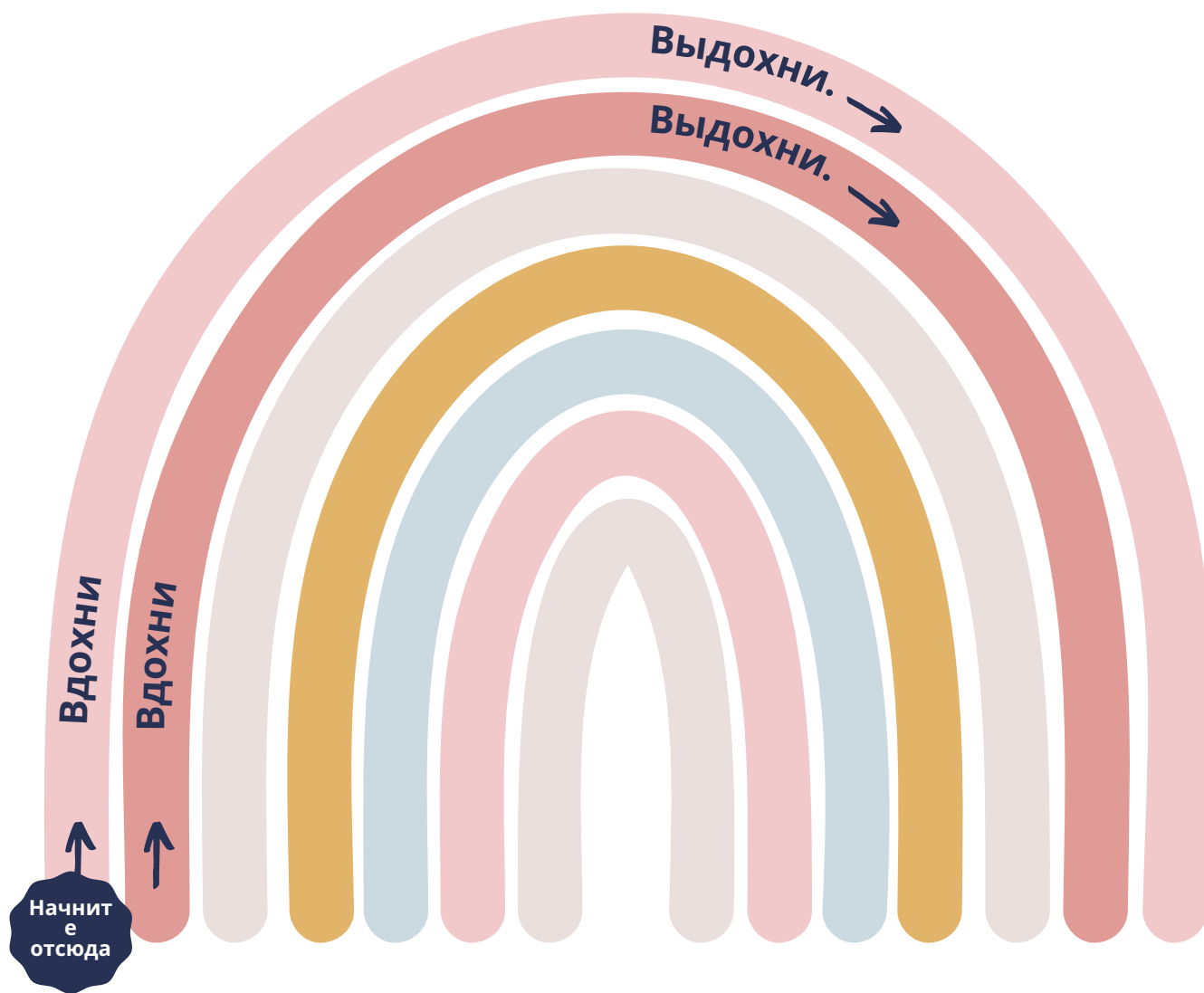
Задержите дыхание на 4 секунды.

Выдыхая, издайте звук, похожий на жужжание или гудение пчелы.

Приятная вибрация этого упражнения создает расслабляющий эффект.

Повторяйте дыхание шмеля, пока не почувствуете спокойствие и расслабление.

РАДУЖНОЕ ДЫХАНИЕ



Поместите палец в нижнюю часть радуги, слева. Когда вы проводите пальцем по радуге, сделайте глубокий вдох через нос, пока не дойдете до середины. Как только вы достигнете середины, начните выдыхать через рот, пока проводите палец до конца радуги, справа.

Повторяйте с каждым цветом, пока не почувствуете спокойствие и гармонию.

@NEIRODOM

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ШАРИК



Представьте себе, что ваш живот — это шарик.

ВДОХНИТЕ

Положите руки на живот и медленно вдохните через нос. Почувствуйте, как ваш живот и грудь наполняются воздухом, словно воздушный шар. Задержите дыхание на 2 секунды.

ВЫДОХНУТЬ

Откройте рот и медленно выдохните весь воздух из легких, как будто сдуваете воображаемый шарик.

Повторите это упражнение пять раз или до тех пор, пока не почувствуете спокойствие.