



# дыхательная практика



**8-800-700-65-97**

## Твоя утренняя практика "Центрирование"

**Описание:** помогает соединить разум и тело. Сосредоточиться. Устраняет раздражители, возвращает в настоящий момент и повышает осознанность.

**Инструкция:** сядь в удобную позу на пол или стул либо стань, ноги на ширине плеч. Держи спину естественно прямо, расслабь руки, плечи и лицо.

1. Сделай глубокий вдох, поднимая руки по бокам над головой, чтобы ладони соприкоснулись.
2. Держи ладони вместе и, выдыхая, медленно опускай их по направлению к сердцу.
3. Повтори несколько раз, пока не ощутишь спокойствие, расслабленность и концентрацию.

**СОВЕТ:** каждое движение рук должно длиться столько же, сколько вдох или выдох. Делай это синхронно. Старайся удлинить свой вдох и выдох. Растягивай свое дыхание.

**Время практики:** 5-7 минут.

## Твоя вечерняя дыхательная практика "Сожми-Разожми"

**Описание:** техника расслабления, снятия напряжения.

**Инструкция:** ляг в удобную позу на спину

1. Подожди и расслабь пальцы на ногах. Повтори это несколько раз.
2. Согни и вытяни вперед пятки, а затем поворачивай щиколотками влево и вправо.
3. Не поднимая ног от пола, выгни пальцы по направлению к носу, напрягая мышцы в ногах. Расслабься и повтори упражнение еще несколько раз.
4. Притяни колени к груди и крепко прижми. Слегка покачайся из стороны в сторону. Сделай небольшие круговые движения коленями вправо и влево. Отпусти и расслабь ноги на полу.
5. Вытяни руки над головой, а ноги вперед, растягивая все тело.
6. Сожми и разожди кулаки несколько раз. Положи руки вдоль тела и расслабь ступни, дай им раскинуться в стороны.
7. Обхвати руками туловище, сильно обними себя, сжимая плечи. Отпусти.
8. Закрой глаза, сильно сожми веки. Расслабь веки, повтори снова.
9. Притяни колени к груди и крепко прижми. Прижми подбородок к груди и свернись клубком. Прижми все как можно сильнее – лицо, уши, глаза и пальцы ног. Расслабь.
10. Полностью расслабляясь и раскидываясь на полу, представь, что ты огромная лужа и занимаешь столько места, сколько тебе нужно. Дыши медленно вдыхая и выдыхая через нос. Полежи спокойно в такой позе 5-10 минут.

**Время практики:** 12 - 15 минут.

**Если ты решишься на  
изменения сегодня, то  
завтра не будет таким же,  
как вчера!**

**СООБЩЕСТВО 7Н**

<https://community7h.ru>