



дыхательная практика



8-800-700-65-97

Твоя утренняя практика "Поющее дыхание"

Описание: это веселый способ пошуметь или снять напряжение. Он также притягивает внимание к дыханию, обучает дышать глубоко и в полную силу, тем самым расслабляясь. Подходит для снятия стресса.

Инструкция: мы используем гласные звуки алфавита (а-э-и-о-у), чтобы делать это упражнение, но ты можешь использовать абсолютно любые! Можешь пропеть свое имя или имя своего любимого человечка, или даже что-то совсем простое вроде до-ре-ми! Главные правила – веселиться и использовать выдох целиком, чтобы получился звук.

1. Набери полную грудь воздуха. Взмахни руками над головой во время вдоха, это даст ребрам больше пространства, чтобы раскрыться, а значит, твой вдох будет полнее.
2. Открой рот и выдохни, распевая звук «А», пока в теле не останется воздуха, вот так: «А-а-а-а-а...» Звук должен прекратиться, как только весь воздух выйдет из легких. Медленно опускай руки назад вдоль тела во время пения.
3. Сделай еще один глубокий вдох, поднимая руки над головой, и повтори то же самое со звуком «Э-э-э-э-э...» - и так далее.
4. Повтори это упражнение несколько раз.

Время практики: 5-7 минут.

Твоя вечерняя дыхательная практика "Мешочек с песком"

Описание: для этой дыхательной техники используется мешочек с песком, чтобы помочь телу выдыхать в полной мере и способствовать более глубокому расслаблению. Данная техника – восстановительная. Дополнительная тяжесть мешочка с песком на животе помогает углубить и замедлить дыхание, а также дает приток сенсорных сигналов, чтобы успокоить нервную систему. Тебе понадобится маленький мешочек с песком, сахаром, мукой или рисом (он не должен быть тяжелым, даже малого количества хватит, чтобы добавить сопротивление).

Инструкция: ляг на спину в удобной позе. Ноги можно раскинуть, а все тело расслабить, пусть тебя полностью поддерживает пол.

1. Положи мешочек с песком на живот и вдыхай. Обрати внимание на сопротивление, когда твой живот придавливается мешочком с песком.
2. Выдыхай медленно. Когда выдох закончится, обрати внимание, как груз мешочка помогает твоему животу просесть больше, чем обычно, чтобы выдох получился полнее.
3. С мешочком на животе подыши медленно и глубоко в течение нескольких минут.
4. Обрати внимание на расслабленность, которую ты ощущаешь после всего нескольких минут медленного и глубокого дыхания.

Время практики: 5-7 минут.

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

СООБЩЕСТВО 7Н

<https://community7h.ru>