

Дыхательная гимнастика

- На вдохе потянуться и скрепить руки в замок. На выдохе – опустить руки.
- Наклоны корпуса в стороны при одновременном отведении ноги в ту же сторону. Руки подняты вверх.
- Согнутые в локтях руки на уровне груди пружинисто отводить назад.
- Плавное вращение корпуса влево и вправо.
- С поднятыми вверх руками сделать вдох. Наклониться вперед и достать руками колени – сделать выдох.
- Махи ногами вперед, назад. Дыхание произвольное.
- Вдохнуть, присесть с вытянутыми вперед руками и выдохнуть.
- Постепенный, медленный вдох через нос в течение 4-5 секунд. Мышцы живота не участвуют в дыхании. Затем такой же медленный выдох. Выполнять 10 подходов.
- Вдох более продолжительный – до 9 секунд. При этом наполняется грудь и диафрагма. Затем медленный, спокойный выдох. В течение 5 секунд – отдых. Выполняют 11 подходов.
- Между дыхательными движениями надо выполнять самомассаж переносицы.
- Теперь вдох и выдох осуществляется поочередно через каждую ноздрю в отдельности. На каждую из них необходимо 9-10 подходов.
- Следующий вдох и выдох выполняются на всю глубину грудной клетки. Они выполняются медленно. При паузе между вдохом и выдохом надо втянуть живот на 6-8 секунд.
- Последние 12 подходов выполняются в течение одной минуты.
- Затем восстанавливается обычное дыхание.

