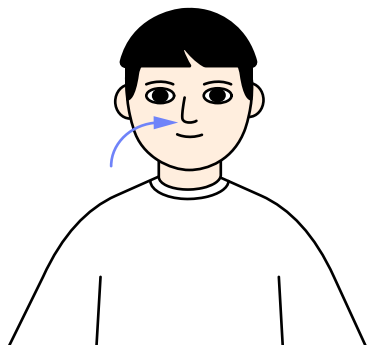
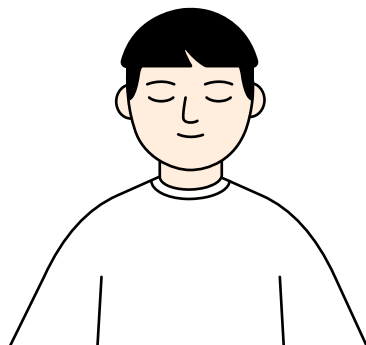


# Практика 1. Техника 4-7-8

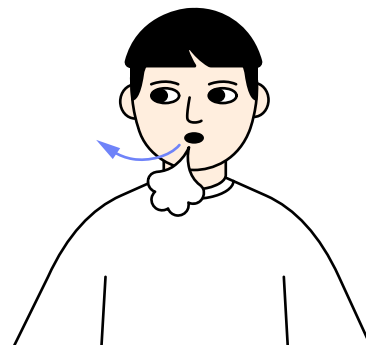
Суть техники — в контроле дыхания и чередовании вдоха, задержки дыхания и выдоха.



Вдох  
4 секунды



Задержка дыхания  
7 секунд



Выдох  
8 секунд

## Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Медленно вдохните через нос на 4 счета. Сосредоточьтесь на ощущении воздуха, входящего в ваши ноздри.
3. Задержите дыхание на 7 секунд. Постарайтесь сосредоточиться на паузе и ощутить, как воздух заполняет ваше тело.
4. Плавно и равномерно выдохните через рот в течение 8 секунд. Визуализируйте, как напряжение уходит из вашего тела вместе с выдохом.
5. Повторяйте эту последовательность — вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8 — в течение 5—10 минут.
6. Постепенно возвращайтесь к обычному ритму дыхания.

