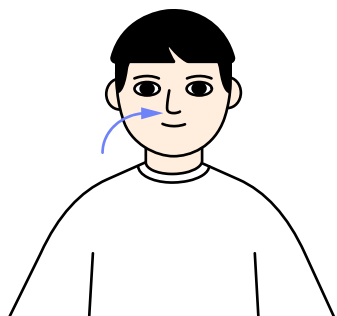


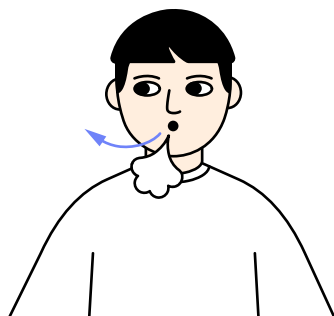
Практика 3.

Дыхание с сопротивлением

Вдыхать нужно как обычно, а на выдохе — создавать сопротивление. Например, выдыхать через нос, но напрягать горло, как бы издавая звук «ха-а-а», как делают йоги. Или выдыхать через рот, свернув губы трубочкой.



Вдох через нос



Выдох через рот, губы свернуты трубочкой

Вот подробная инструкция:

1. Примите удобную позу.
2. Начните с нескольких глубоких вдохов-выдохов через нос, чтобы установить ритм и сосредоточиться на своем дыхании. Постепенно замедлите дыхание, делая его более глубоким и регулярным.
3. Теперь при выдохе попробуйте создать сопротивление. Это можно сделать с помощью сомкнутых губ или зубов. Или можно выдыхать через обычную трубочку для сока — тогда сопротивление возникнет само собой. Экспериментируйте с силой сопротивления, чтобы найти наиболее комфортное для вас ощущение.
4. Продолжайте чередовать выдохи на сопротивление и свободные вдохи через нос. Постепенно удлиняйте выдох, не забывая дышать размеренно и глубоко на выдохе.
5. Для начала достаточно выполнять упражнение в течение 5—10 минут. По мере практики можно постепенно увеличивать длительность — настолько, насколько вам комфортно.

