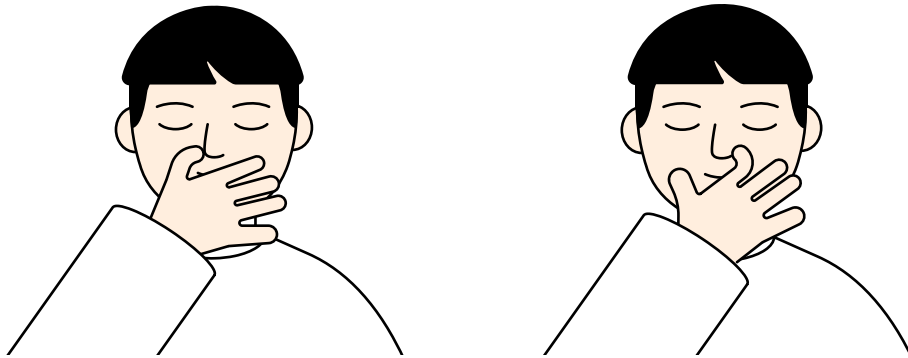


Практика 4. Попеременное дыхание через каждую ноздрю

Суть простая: дышать нужно то одной, то другой ноздрей.

Чтобы это делать, зажимаем «ненужную» ноздрю.

Именно так делают йоги.



Вот подробная инструкция:

1. Сядьте так, чтобы вам было удобно.
2. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки.
3. Сделайте глубокий вдох через левую ноздрю.
4. Задержите дыхание на несколько секунд и закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Обе ноздри окажутся закрыты.
5. Откройте правую ноздрю и выдохните через нее.
6. Сделайте глубокий вдох через правую ноздрю.
7. Задержите дыхание на несколько секунд и закройте правую ноздрю. Снова закрыты обе ноздри.
8. Откройте левую ноздрю и выдохните через нее.
9. Повторяйте этот цикл в течение нескольких минут — или столько времени, сколько вам будет комфортно.
10. Старайтесь поддерживать ровный и спокойный ритм дыхания. Каждый вдох и выдох должны быть глубокими и свободными.

