

Инструкция по диафрагмальному дыханию

Когда мы взволнованы, мы иногда забываем дышать. Или делать только короткие, неглубокие вдохи, которые не дают нашему организму столько кислорода, сколько ему необходимо.

Диафрагмальное дыхание помогает почувствовать себя расслабленным и спокойным.

Диафрагмальное дыхание означает медленный и глубокий вдох, когда живот и легкие наполняются воздухом. На вдохе можно увидеть, как выпячивается живот. Затем медленно выдохните и наблюдайте, как живот снова опускается.

Внимательно следите за тем, как воздух входит и выходит из вашего тела.

Веселая игра с использованием диафрагмального дыхания:

Удобно откиньтесь назад или лягте на спину.

Представьте, что ваш живот — это воздушный шар, который наполняется воздухом во время вдоха и из которого воздух выходит во время выдоха.

Следите за тем, как увеличивается и уменьшается ваш живот по мере выполнения диафрагмального дыхания. Можно также положить на живот мягкую игрушку и, вдыхая, медленно поднимать ее до упора, а выдыхая, снова медленно опускать.

Вы также можете выполнять диафрагмальное дыхание вместе с кем-то, кто вам нравится. Затем вы можете попробовать, кто из вас может вдохнуть глубже, а выдыхать медленнее.

