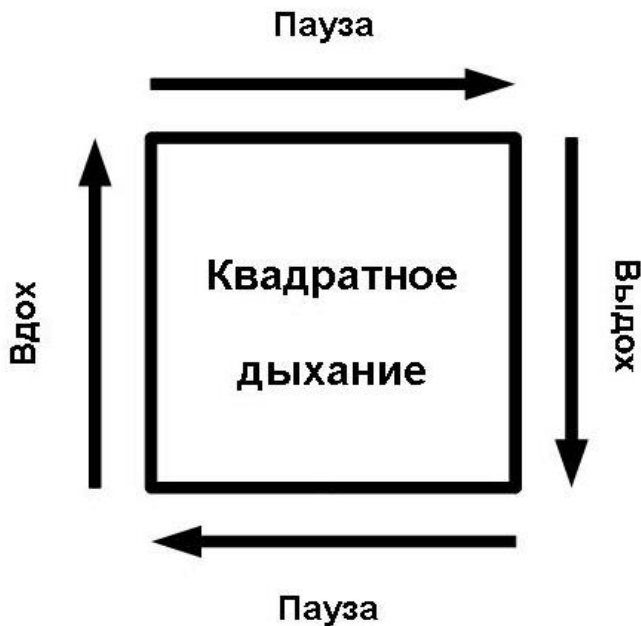


Квадратное дыхание

«Квадратное дыхание» — одна из самых простых и в тоже время эффективных техник для расслабления. Это упражнение позволит вам снять тревогу, успокоиться и избавиться от иного дискомфортного состояния, а также такое дыхание даст вам возможность восстановить оптимальное мышечное напряжение. Кроме того, данную технику активно применяют фридайверы. Расслабленность способствует меньшему потреблению кислорода, что позволяет дольше пребывать под водой.

Техника «квадратное дыхание» очень проста и не требует никаких навыков. Вы можете выполнять её где угодно. Как выполняется данное упражнение? Визуально представьте квадрат на рисунке.



Шаг 1: Сделайте глубокий вдох (х секунд)

Шаг 2: Задержите дыхание (х секунд)

Шаг 3: Выдохните (х секунд)

Шаг 4: Задержка (х секунд)

Вместо «х» вы можете подставить любое число от 3 до 6 (в зависимости от того, как вам будет комфортней). 5-10 минут дыхания будет достаточно для достижения желаемого состояния.