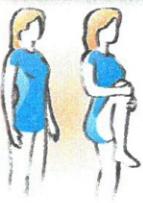
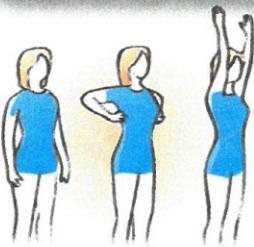
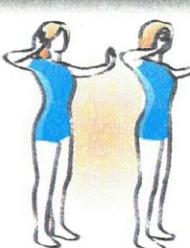
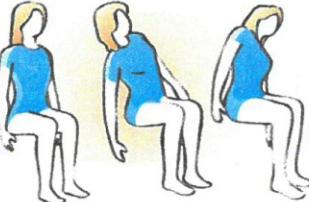


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- 1.** Исходное положение стоя. Выполняйте наклоны вперед, свободно свесив руки. Вдох делайте через нос, наклоняясь, а выдыхайте воздух через рот, сложив губы трубочкой, одновременно с выпрямлением. Выдох должен длиться в 2–3 раза дольше вдоха.
- 2.** Исходное положение — то же, только руки опущены вдоль тела. Вдохните воздух. Делая выдох, согните правую ногу и, помогая себе руками, подтяните колено к груди. Вернитесь в исходное положение. Повторите по 5–6 раз для каждой ноги.
- 3.** Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях, ладони на уровне лица обращены к воображаемому зрителю. Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Сделайте как минимум 5 сетов по 4 вдоха подряд, между ними делайте паузу — опускайте руки, отдыхайте 3–4 секунды.
- 4.** Исходное положение: стоя, руки опущены. Делая вдох, поднимите кисти к подмышечным впадинам. На выдохе руки вытяните вверх, а затем расслабленно опустите. Дыхание не задерживайте. Проделайте упражнение 3–4 раза. Закройте глаза и расслабьтесь на 30–40 секунд.
- 5.** Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, прижата к спинке, ноги на ширине плеч, кисти на коленях. Расслабившись, спокойно вдохните и выдохните воздух. Не спешите делать очередной вдох. Постепенно, прибавляя буквально по полсекунды, доведите паузу между выдохом и последующим вдохом до 2–3-х (максимум до 5-ти) секунд. Повторите 2–3 раза.
- 6.** Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, прижата к спинке, ноги на ширине плеч, кисти на коленях. Сделайте вдох. Выдыхая, наклонитесь (насколько сможете) вправо (спина прямая!), скользя правой рукой вниз, как будто хотите что-то поднять с пола. Выполните по 5–6 наклонов в каждую сторону.
- 7.** Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, прижата к спинке, ноги на ширине плеч, кисти на коленях. Поверните голову вправо — сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны и сразу выдох через рот. Затем поверните голову влево и повторите то же самое. Нужно сделать по 5 поворотов в каждую сторону.