

Простые дыхательные техники

- 1. Встаньте прямо**, ноги вместе (так, чтобы пятки и носки ног касались друг друга), плечи расправлены и расслаблены.
- 2. Сцепите пальцы рук** и приложите их к подбородку. Пальцы должны находиться в постоянном контакте с нижней челюстью во время выполнения упражнения.
- 3. Начинайте вдыхать через нос на шесть счетов** до полного заполнения воздухом легких. Одновременно со вдохом медленно начинайте поднимать локти, пока ваше лицо не окажется в «рамке» из предплечий, а локти будут находиться на уровне верхней части головы.
- 4. На выдохе (выдыхаете в течение 6-ти счетов) соединяете вместе локти и запястья**, выводя их вперед, и одновременно с этим начинаете отводить голову немного назад, и делаете выдох через рот со звуком «хааааааа» до полного опустошения легких.

Дыхание Уджайи

Уджайи повышает выносливость, успокаивает, тонизирует и вентилирует легкие. В отличие от тихого дыхания диафрагмой, техника уджайи довольно громкая и шипящая, так как во время её выполнения происходит сужение голосовой щели, что и приводит к появлению шипящего звука.

- 1. Сядьте в любую удобную позу**, спина обязательно выпрямлена, подбородок опущен так, чтобы он доставал до ямки между ключицами.
- 2. Расслабьтесь, закройте глаза и сделайте полный выдох.** Затем сделайте медленный стабильный вдох обеими ноздрями. При этом вы должны ощущать этот вдох верхней частью нёба, и должен получиться звук «са». Легкие должны полностью наполниться воздухом, но при этом вы должны следить за тем, чтобы живот не надувался (всю нижнюю область живота от пупка до грудины нужно тянуть к позвоночнику).
- 3. Задержите дыхание на 1-2 секунды** и начинайте медленно выдыхать. При этом нужно следить за тем, чтобы живот постоянно оставался втянутым. Затем через 2-3 секунды начинайте медленно расслаблять диафрагму. Выдох тоже должен получиться громким и свистящим.