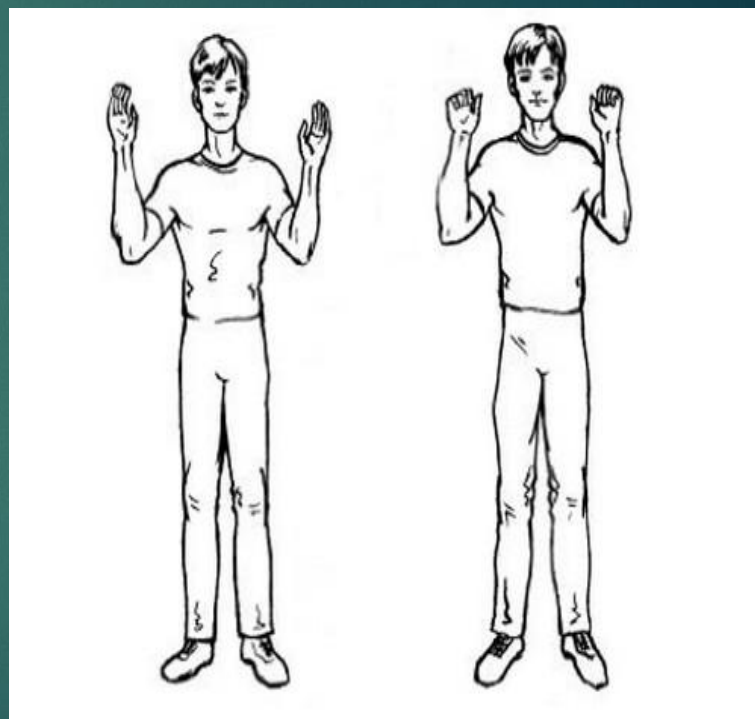


Дыхание — одна из важнейших функций человеческого организма. Без пищи человек может прожить около месяца, без воды — несколько дней, а без воздуха не продержится и пару минут. Легкие считаются самыми крупными органами тела. Структура их губчатая и пористая, поэтому они способны поглощать вредные микроэлементы окружающей среды. Чтобы кислород «правильно» наполнял необходимыми компонентами каждую клетку организма, нужно следить за своим дыханием. Восточные ученые уделяют особое внимание дыхательной гимнастики.

# «Ладони»

- ▶ Исходная позиция: встаньте прямо, руки согните в локтях, кисти поставьте к «зрителю». Глубоко вдохните носом и в то же самое время сожмите ладони в кулаки, не шевеля руками. После ритмичного вдоха выдохните ртом или носом, одновременно разжимаю кулачки. Выдыхая пальцы не растопыривайте, свободно расслабьтесь.

4 раза вдыхают носом, опускают руки, отдыхают 5 секунд. Затем снова 4 вдоха, отдыхают. И так 24 раза по 4 вдоха или 12 раз по 8 вдохов носом.



# «Здоровье»

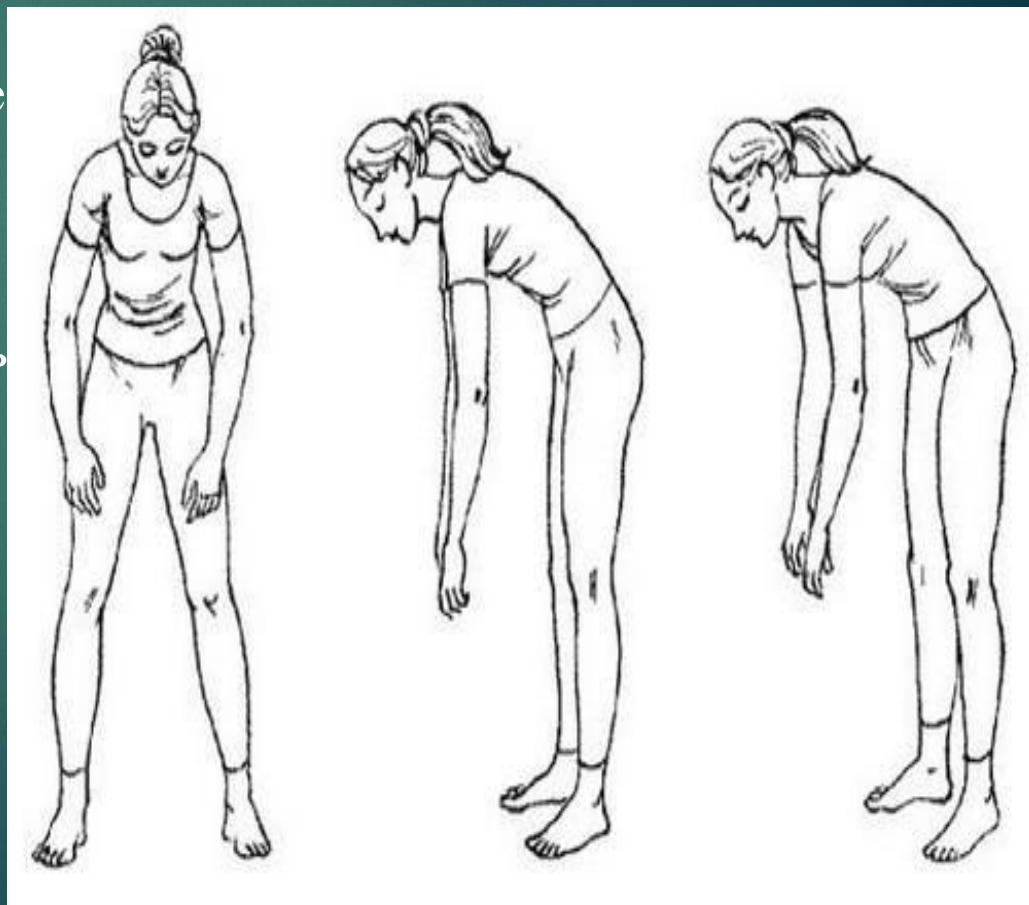
- ▶ Процедуру выполняют 2 минуты утром и перед сном.

Исходная позиция: прилягте на спину, глубоко вдохните носом, задержите воздух на 8 секунд. Затем спокойно выдохните через нос на 4 счета.



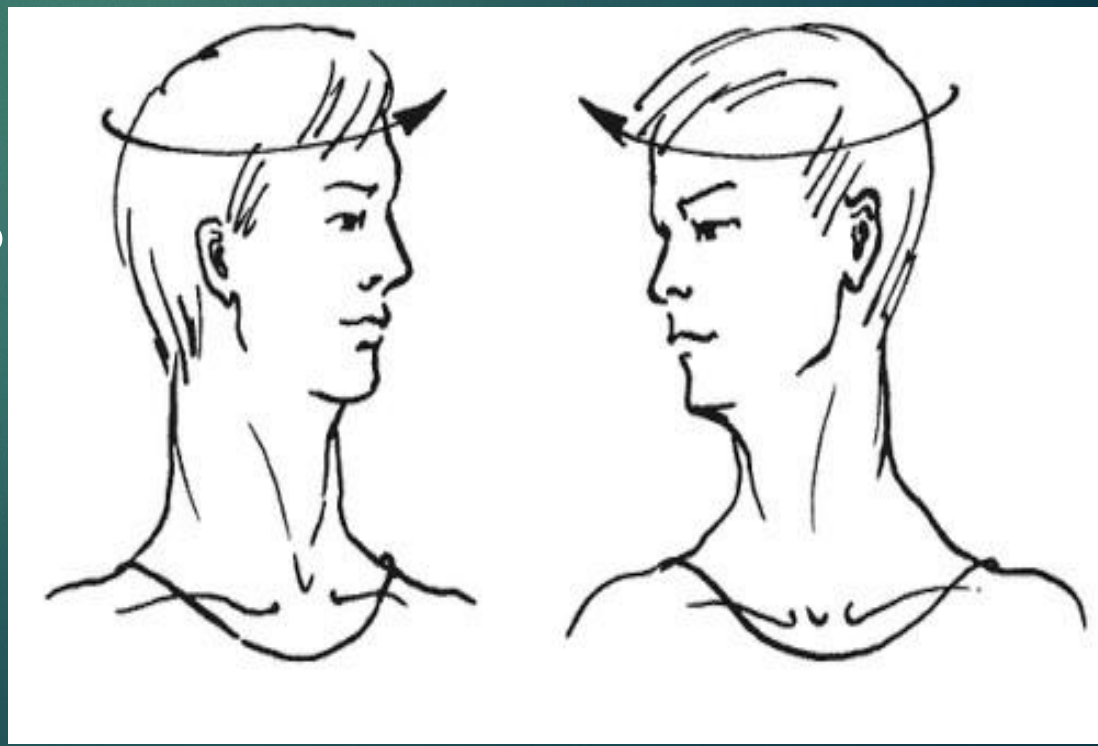
# «Насос»

Исходная позиция: встаньте прямо, соедините ноги, руки опустите вдоль туловища. Наклонитесь к полу так, чтобы руки свисали с плеч. В это же время резко вдохните и закончите с прекращением наклона. Выдохните, немного выпрямите корпус, оставшись в наклоненном положении. Опускаясь вниз, спина должна быть полукруглой, а голова опущена. Упражнение выполняется быстро, за минуту нужно сделать не меньше 100 наклонов. 1 цикл — 8 вдохов, следует выполнить 12 циклов.



# «Повороты головы»

Становятся прямо, ноги на ширине плеч. Поворачивают голову направо и глубоко вдыхают через нос. Затем налево, так же вдыхают. Во время процедуры голову в центре не останавливают, вдохи короткие, шея расслаблена. Сделать нужно так 12 раз по 8 вдохов



# «Пранаяма»

Исходная позиция: примите позу лотоса, поставьте указательный палец на переносицу, выдохните через рот. Зажмите левую ноздрю, вдохните через правую ноздрю. Задержите воздух на 8 секунд, освободите левую, зажмите правую ноздрю. Выдохните воздух левой ноздрей. Теперь вдохните правой ноздрей, задержите дыхание на 8 секунд, переставьте палец, выдохните через правую ноздрю. И так проделайте 10 раз.



# «Кошка»

Исходная позиция: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, согните руки в локтях у туловища, кисти свободно свисают. Поворачивайтесь вправо, одновременно немного приседайте, глубоко вдыхайте и сделайте хватательное движение пальцами. При возврате в первоначальную позицию спокойно выдыхайте. Затем в другую сторону.

