

Краткая инструкция для самостоятельной практики задержки дыхания

Польза практики

- Оздоровительный и антистрессовый эффекты
- Помогает устранить симптомы более 100 различных заболеваний
- Способствует уменьшению приема лекарственных препаратов
- Повышает уровень энергии
- Помогает нормализовать вес
- Укрепляет иммунитет в сезон ОРВИ

Измерение контрольной паузы (КП)

Подготовка к измерению

1. Подготовьте секундомер
2. Посидите в покое несколько минут
3. Примите положение сидя, спина прямая
4. Дыхание должно быть естественным и спокойным

Процедура измерения

1. Дышите естественно (без подготовительных вдохов и выдохов)
2. После обычного естественного выдоха зажмите нос пальцами
3. Включите секундомер
4. Подождите до первого желания вдохнуть
5. Остановите секундомер при появлении первого желания вдохнуть
6. После измерения не увеличивайте частоту и глубину дыхания

Правила правильного замера КП

- Вдох и выдох только носом
- Измеряется в состоянии покоя
- Замер после естественного выдоха носом
- Отсутствуют подготовительные вдохи и выдохи
- Не должно быть увеличения глубины и частоты дыхания после замера

Практика "Наблюдение за дыханием"

1. Займите удобное положение, спина прямая
2. Закройте глаза
3. Обратите внимание на то, как вы дышите
4. Найдите самое заметное ощущение дыхания:
 - Движение воздуха в носу или носоглотке, ИЛИ
 - Движение грудной клетки, ИЛИ
 - Движение живота
5. Наблюдайте за этим ощущением, не меняя его

6. Осознайте:
 - Скорость дыхания (быстрое или медленное)
 - Глубину дыхания (глубокое или поверхностное)
 - Качество дыхания (свободное или скованное)
7. Если дыхание скованное, расслабьте его хотя бы на 1%

Основная практика задержки дыхания

Подготовка

1. Сядьте удобно, спина прямая (желательно на край стула)
2. Расслабьтесь, занимайтесь комфортно, с любовью к себе
3. Во время практики старайтесь расслабить:
 - Лоб
 - Плечи
 - Челюсть
 - Затылок
 - Шею

Выполнение упражнения

1. Спокойно сделайте вдох и выдох через нос
2. После выдоха зажмите нос пальцами
3. Ждите до первого желания вдохнуть
4. При появлении желания вдохнуть отпустите пальцы
5. Дышите естественно, восстанавливаясь
6. Правильное восстановление должно занять примерно полминуты или 4 дыхательных цикла
7. Повторите упражнение несколько раз

Важные принципы

- Делайте мягкие, комфортные задержки
- Не терпите излишний дискомфорт
- Чем более комфортные задержки, тем лучше оздоровительный эффект
- После упражнения не должно быть головной боли или одышки

Рекомендации по практике

- Делайте упражнения 2 раза в день (утром и вечером)
- Измеряйте КП до и после практики (после практики - через 10 минут)
- Общее время практики - около 10 минут в день
- Следите за положительными изменениями:
 - Увеличение КП
 - Появление легкости
 - Более свободное дыхание
 - Повышение энергии

