

Дыхание

тренировка

ОТ DAREBEE © darebee.net



Вдохните медленно, задержите дыхание, считая до 10, затем медленно выдохните. Повторите 3 раза.

Сделайте 10 быстрых вдохов. Задержите дыхание, считая до 20.



Вдохните и откиньтесь назад, выдохните и наклонитесь вперед. Повторите 3 раза.

Вдохните быстро, выдохните быстро. Задержите дыхание, считая до 3. Повторите 3 раза.