

Техніка «Резонансне дихання»

Техніка «Резонансне дихання» або «Когерентне дихання» – це техніка повільного дихання з частотою приблизно 4-7 вдихів на хвилину, синхронізує серцевий ритм, дихання, кров'яний тиск, зменшує стрес і покращує настрій.

В основі лежить діафрагмальне дихання: вдих і видих виконуються повільно з тривалістю 5 секунд кожен, через ніс без напруження.

Під час вдиху живіт піднімається, при видиху – опускається.

Алгоритм дій:

1. Сядьте.
2. Випряміть спину.
3. Вдихніть повітря через ніс, подумки рахуючи до 5.
4. Видихніть повітря через ніс, подумки рахуючи до 5.

Для досягнення максимального ефекту рекомендується практикувати техніку щодня.