

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 3

Занятие 5

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ Для нормализации давления

Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников





Дыхание - это важнейший актив.

Дыхание всегда с нами, всегда под рукой.
Оно и отражает эмоции и помогает управлять ими.

Дыхательные практики при гипертонии

- Когда человек нервничает, его дыхание становится частым и поверхностным
- Когда человек расслабляется, дыхание становится ровным и глубоким

Исследования:

Правильные дыхательные практики могут снизить давление на 10-15 мм рт. ст., если практиковать их регулярно!

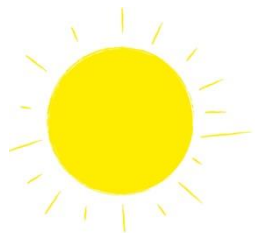
Упражнения на медленное дыхание

- Сядьте прямо, ни на что не опираясь спиной
- Сделайте сильный выдох, полностью выдохните, пусть в легких не останется воздуха
- Положите правую руку на грудь, а левую на живот, прямо над пупком
- Сделайте глубокий вдох через нос в течение пяти-семи секунд, позволив при этом увеличиться только животу (только левая рука должна сдвинуться).
- Задержите дыхание в течение двух-трех секунд.
- Выдыхайте через рот в течение шести-восьми секунд, позволяя животу упасть.
- Задержите дыхание на 2–3 секунды и снова глубокий вдох

Дыхание 4-7-8 **для быстрого снижения давления**

1. Сядьте или лягте, расслабьтесь.
2. Сделайте медленный вдох через нос на 4 секунды.
3. Задержите дыхание на 7 секунд.
4. Медленно выдыхайте через рот на 8 секунд.
5. Повторите 4-6 раз.

Йоговское дыхание поочередно правой и левой ноздрей



Правая ноздря считается связанной с солнцем и контролирует уровень энергии.



Левая ноздря связана с луной и контролирует эмоции.

Хотите больше энергии:
подышите правой ноздрей закрыв левую.

Нужно успокоиться и расслабиться и выйти из сильного стресса подышите только левой ноздрей.

СУРЬЯ БХЕДАНА

дыхание со вдохами через правую ноздрю,
а выдохами через левую

ЧАНДРА БХЕДАНА

дыхание со вдохами через левую ноздрю,
а выдохами через правую



НАДИ ШОДХАНА

попеременное дыхание правой и левой ноздрей.
Вдох через левую а выдох через правую

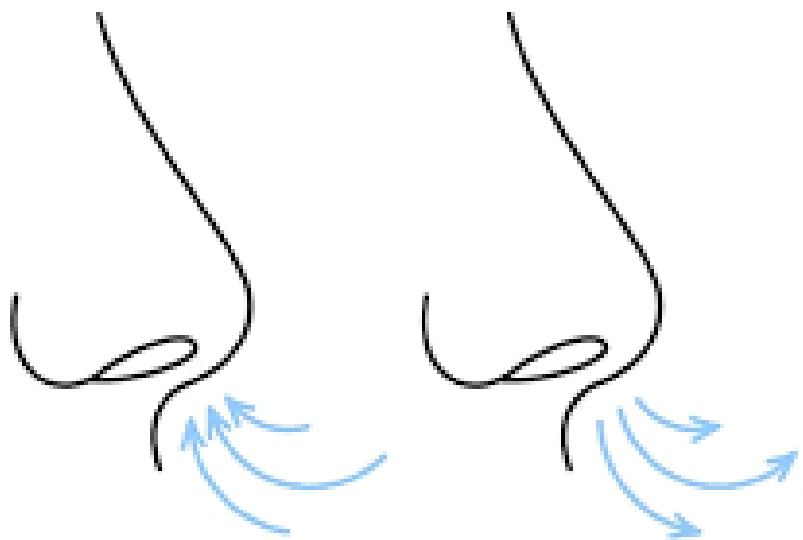
Техника выполнения попеременного дыхания



Поочередно ноздри закрываются
большим или указательным пальцами



Закройте большим пальцем правую ноздрю и сделайте выдох
через левую ноздрю и вдох через левую, задержка дыхания,
выдох через правую, вдох через правую, задержка дыхания,
выдох через левую и вдох.
Дышать нужно 3- 5 минут



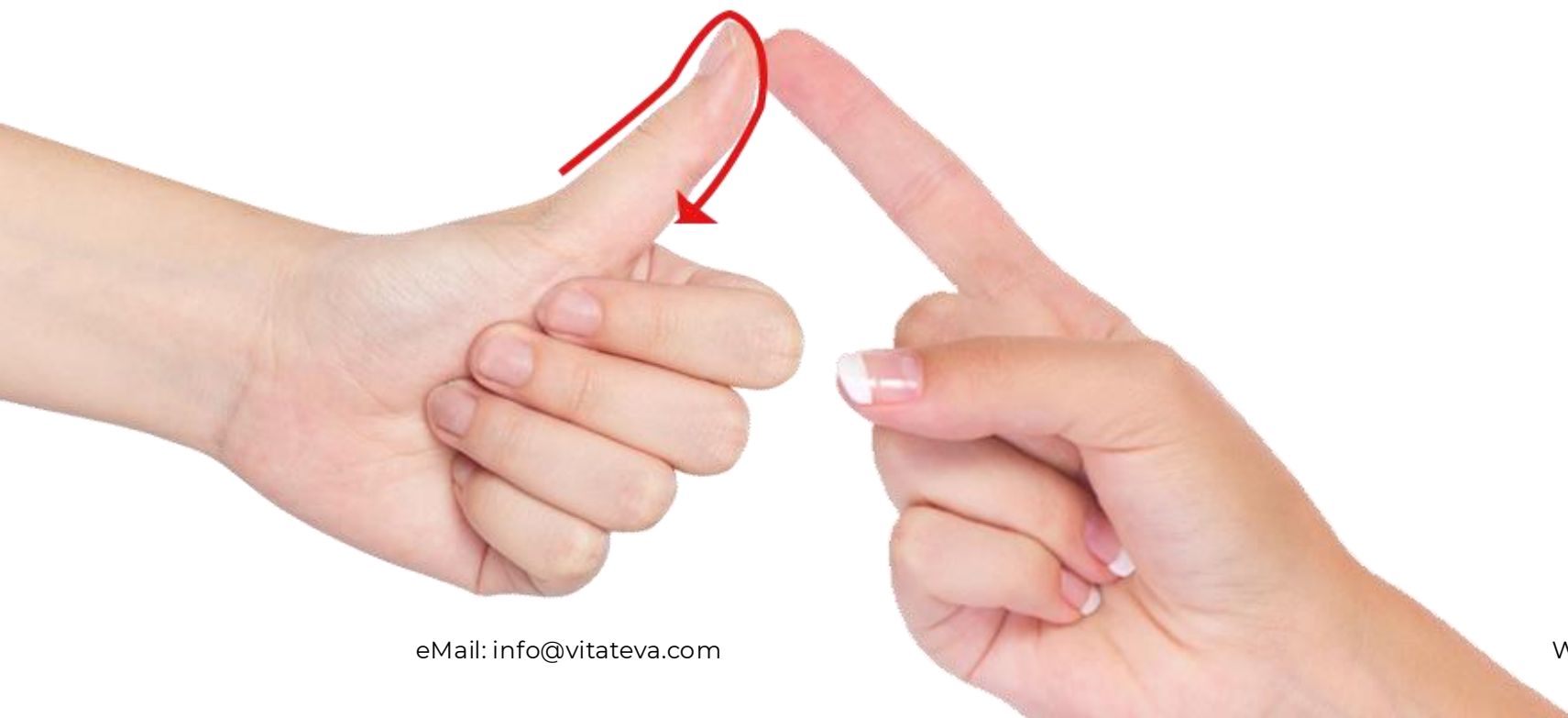
Успокаивающее дыхание **Удлиненный выдох**

Вдох на два счета

Выдох на 4, 6, 8, 10

Все только через нос

Дыхание по руке



Дыхание в такт волн

Диафрагмальное дыхание для расслабления сосудов

Лягте или сядьте, положите руку на живот

Сделайте глубокий вдох через нос,
чтобы живот слегка надулся (грудь почти не двигается).

Медленно выдохните через рот, слегка сжав губы,
чтобы воздух выходил плавно.

Повторите 10-15 раз.

Резонансное когерентное дыхание

Дыхание в ритме сердца – для восстановления пульса

Медленный вдох на 5 секунд

Выдох на 5 секунд

(выдох всегда должен быть такой же по длине, как вдох).

Повторяйте 8 минут



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com