

ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ (4 ХВИЛИНИ)



Інструкція

1. Сядьте зручно.
2. Опустіть плечі та розслабтесь.
3. Подивіться на квадратну форму — або уявіть її із заплученими очима.

Покроковий шаблон дихання:

- Вдихайте, рахуючи до 4.
- ➡ Уявляйте, як очі рухаються вгору по лівій стороні квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4.
- ➡ Очі ковзають вздовж верхньої лінії квадрата.
- Видихайте, рахуючи до 4.
- ➡ Очі рухаються вниз по правій стороні квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4.
- ➡ Очі ковзають вздовж нижньої лінії квадрата.

🔄 Повторіть цей цикл 4 рази.

Повторіть 4 рази