

## ДЫХАНИЕ

## Как дышать без подъёма плеч

Карта наблюдения и три простых положения: лёжа, сидя и стоя.

Задача не в том, чтобы сделать максимально глубокий вдох. Полезнее вернуть тихое дыхание, в котором нижние рёбра могут расширяться в стороны и назад, а плечи не обязаны поднимать грудную клетку.

## САМОПРОВЕРКА

## Карта наблюдения

| Что наблюдать  | Признак лишнего усилия            | Более экономичный вариант             |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Плечи          | Поднимаются на каждом вдохе       | Остаются почти неподвижными           |
| Шея            | Напрягается и укорачивается       | Голова сохраняет свободную опору      |
| Грудная клетка | Двигается только верхняя часть    | Нижние рёбра расходятся в стороны     |
| Живот          | Силой выпячивается вперёд         | Мягко меняет объём без толчка         |
| Выдох          | Обрывается или выталкивается      | Выходит спокойно и чуть длиннее вдоха |
| Пауза          | Возникает непроизвольно от зажима | Не создаётся специально               |

## ПРАКТИКА

## Три положения по одной минуте

- 1 Лёжа или с опорой спины.** Одну ладонь положите на верх груди, вторую — на нижние боковые рёбра. Сделайте 5 тихих вдохов носом. Стремитесь почувствовать нижнюю ладонь, не толкая живот.
- 2 Сидя.** Стопы на полу, спина не вытянута силой. Сначала спокойно выдохните. На вдохе разрешите рёбрам расшириться, на выдохе — вернуться.
- 3 Стоя.** Почувствуйте стопы и оставьте колени незапертыми. Сделайте 4 дыхательных цикла, сохраняя плечи свободными и лицо спокойным.

## Формула одного цикла

**ВЫДОХ → ТИХИЙ ВДОХ → РАСШИРЕНИЕ НИЖНИХ РЁБЕР → СПОКОЙНЫЙ ВЫДОХ**

Не считайте секунды, если это заставляет напрягаться. Сначала важнее качество и отсутствие подъёма плеч.

- Не втягивайте живот жёстко на выдохе.
- Не стремитесь вдохнуть «до конца».
- Не расправляйте грудь ценой прогиба в пояснице.
- Если кружится голова, вернитесь к обычному дыханию.

**Важно:** материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую

## Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3-5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК