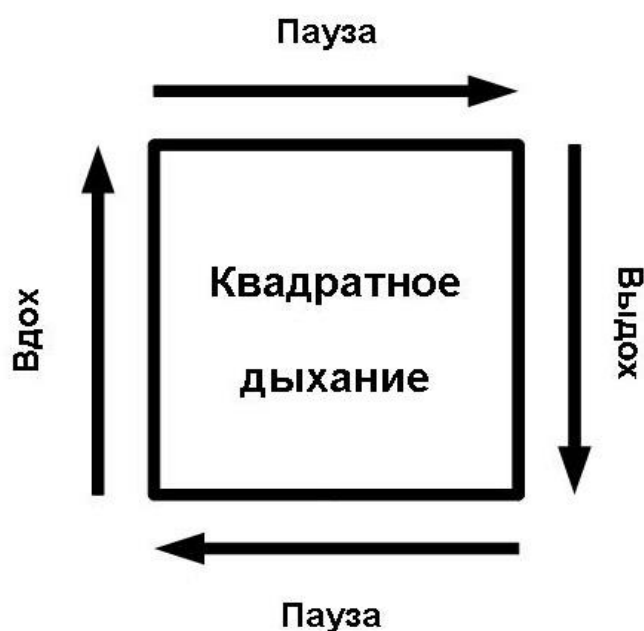


## Квадратное дыхание

«Квадратное дыхание» — одна из самых простых и в то же время эффективных техник для расслабления. Это упражнение позволит вам снять тревогу, успокоиться и избавиться от иного дискомфортного состояния, а также такое дыхание даст вам возможность восстановить оптимальное мышечное напряжение. Кроме того, данную технику активно применяют фри-дайверы. Расслабленность способствует меньшему потреблению кислорода, что позволяет дольше пребывать под водой.

Техника «квадратное дыхание» очень проста и не требует никаких навыков. Вы можете выполнять её где угодно. Как выполняется данное упражнение? Визуально представьте квадрат на рисунке.



**Шаг 1:** Сделайте глубокий вдох (x секунд)

**Шаг 2:** Задержите дыхание (x секунд)

**Шаг 3:** Выдохните (x секунд)

**Шаг 4:** Задержка (x секунд)

Вместо «x» вы можете подставить любое число от 3 до 6 (в зависимости от того, как вам будет комфортней). 5-10 минут дыхания будет достаточно для достижения желаемого состояния.