

Карточки дыхания 4-6

Вдох 4 счёта — выдох 6.

2 минуты: перед сном, перед уроками, перед разговором.

Как делать

- Плечи вниз, спина ровная.
- Вдох носом на 4, живот мягко расширяется.
- Выдох длиннее — на 6, через нос/полу-сжатые губы.
- Ровный ритм. 12–16 циклов

Где помогает

- Перед уроками
- Перед сном
- Перед разговором/переговорами
- Когда «киплю»

Отметки (7 дней): Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

