



Квадратное дыхание

Успокоиться за 1–2 минуты



Повторяйте 4–6 циклов (около 1–2 минут)

Когда: при тревоге и волнении, перед сном, в стрессовой ситуации, при подступающей головной боли. Дышите спокойно, плечи расслаблены.

