

Метод глубокого дыхания

ПРИНЯТЬ удобную позу (сидя или лежа), закрыть глаза, сделать медленный вдох через нос. **ПОСТЕПЕННО** заполнить воздухом верхние, затем средние и нижние отделы легких. **ЗАДЕРЖАТЬ** дыхание на несколько секунд. **МЕДЛЕННО** выдыхать через рот, слегка втягивая живот. **РАССЛАБИТЬСЯ.**

