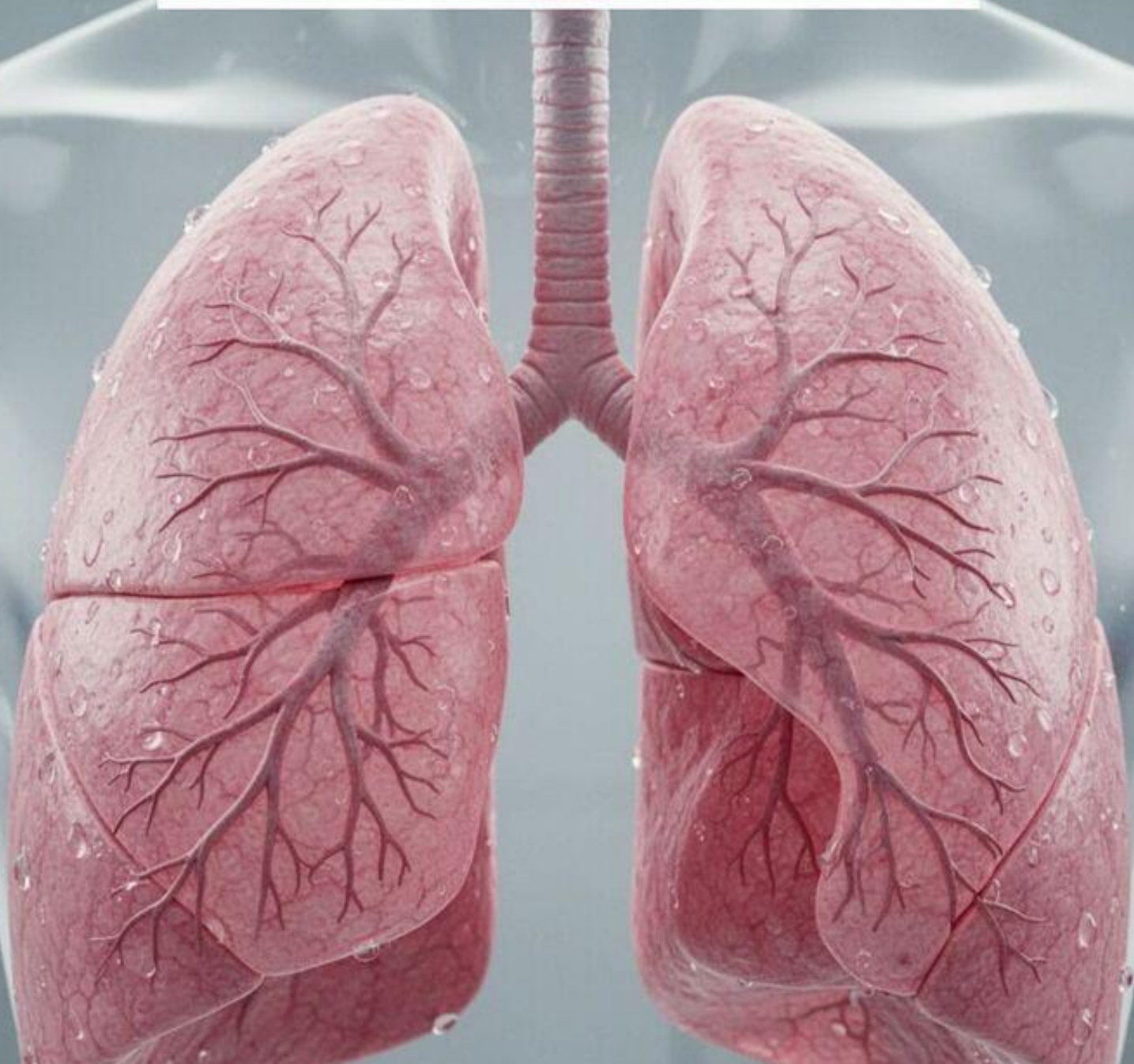


12+

РОКСАНА СИМБИРСКАЯ

# Простые дыхательные практики

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ



Роксана Симбирская

**Простые дыхательные практики.  
Инструкции по выполнению**

«Издательские решения»

## **Симбирская Р.**

Простые дыхательные практики. Инструкции по выполнению /  
Р. Симбирская — «Издательские решения»,

Я привожу в этой брошюре несколько простых практик для дыхания, чтобы вы могли подобрать для себя одну, или несколько наиболее удобных. Это полезно любому человеку: успокоиться при панической атаке, помочь организму восстановиться после простуд, при частых болезнях ОРВИ. Всё пошагово и понятно. Дышите глубже — и будьте здоровы!

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Слово автора                      | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

# **Простые дыхательные практики Инструкции по выполнению**

**Роксана Симбирская**

*Дизайнер обложки <https://www.craiyon.com/>*

© Роксана Симбирская, 2026

© <https://www.craiyon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-4341-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слово автора

В 2021 году, переживая осложнения после ковида, я случайно наткнулась на удивительное открытие: восстановиться мне помогают простые дыхательные практики. Это мягкое и доступное занятие, способное серьёзно повлиять на нашу повседневность. Это не просто активность лёгких, а продуманная система действий, которая приводит тело и дух в равновесие.

Итак, а в чём же заключается выгода от дыхательных практик, и почему это может оказаться и вам интересным? Во-первых, дыхательные упражнения чрезвычайно благоприятно сказываются на лёгких и всей дыхательной системе. Они тренируют мышцы, задействованные при вдохе и выдохе, делают грудную клетку и диафрагму более гибкими, а лёгочную ткань более упругой и вместительной. От этого кислород активнее проникает в каждую клетку, и выполняющий упражнения получает ощутимый прилив сил. Кроме того, некоторые элементы помогают бережно освободить дыхательные пути от излишков слизи, и, например, при заложенности носа это может оказаться настоящим спасением.

Во-вторых, правильное дыхание может снимать стресс. Когда человек тревожится, дыхание становится частым и неглубоким, а в спокойном состоянии же глубоким и размеренным. Дыхательные практики учат нас замедляться! Наши внутренние механизмы воспринимают такое дыхание как сигнал безопасности: активируется отдел мозга, отвечающий за отдых и релаксацию. Пульс слегка замедляется, уровень гормонов стресса, вроде кортизола, падает, и по телу разливается приятное тепло. Это самый естественный метод избавиться от тревоги и паники без лекарств, лишь с помощью собственного внимания.

Я заметила, что после регулярных занятий моя способность сосредотачиваться на задачах заметно улучшилась. Это происходит потому, что правильное дыхание стимулирует кровообращение, в том числе, в мозге. Кислород поступает быстрее, голова становится светлой, а мысли ясными. Это помогает и в работе, и при решении сложных вопросов. А если выполнять успокаивающие упражнения перед сном, засыпать будет гораздо легче.

Удивительно, но это ещё и отличный помощник для иммунитета. Глубокое дыхание активизирует лимфатическую систему: своего рода внутреннюю «очистную станцию» организма, которая выводит токсины и борется с инфекциями. Когда лимфа движется активно, иммунная защита работает без сбоев. К тому же, ровное дыхание мягко массирует внутренние органы и улучшает пищеварение. Пища усваивается правильнее, исчезает чувство тяжести в животе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.