



Диафрагмальное дыхание

Комплекс упражнений йоги и гимнастики цигун



Презентацию подготовил В. Леонтьев

Пруд-1
Йогическое
диафрагмальное дыхание

И.п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки вдоль туловища

1-3 – СДЕЛАТЬ ВДОХ, ЖИВОТ ПОДНЯТЬ
ВВЕРХ



4–6 – опустить живот вниз, выдох.



Пруд-2
Йогическое
диафрагмальное дыхание

**И.п. – лежа на спине, руки
вверх, живот втянуть.**

**1–3 живот поднять вверх, вдох;
4–6 – живот опустить, выдох**



Поворот

Диафрагмальное дыхание

с фиксацией поворотов

ГОЛОВЫ



И.п. – руки на пояс



**1–2 – сделать вдох,
наклонить голову
вперед;
3 – задержать дыхание**



**4–5 – сделать ВЫДОХ,
наклонить голову
назад;
6 – задержать дыхание**



**7–8 – сделать вдох;
повернуть голову
налево;
9 – задержать дыхание**



**10–11 – сделать
выдох, повернуть
голову направо;
12 – задержать
дыхание**

Когти тигра

Диафрагмальное дыхание с фиксацией



И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, пальцы разомкнуты, имитируют пальцы тигра, взгляд направлен на большой палец левой руки



**1–4 – ВДОХ, ВЫПРЯМИТЬ
руки вверх,
зафиксировать на них
ВЗГЛЯД**



5–8 – и.п., ВЫДОХ.

Полулотос



**И.п. – поза
полулотоса,
большой
и
указательный
пальцы
соединены**

**1–3 – ВДОХ,
ВЗГЛЯД
направлен
вперед**



**4-6 –
ВЫДОХ,
ГОЛОВУ
ОПУСТИТЬ
ВНИЗ**

Фото автора