

Дыхательное упражнение для снятия стресса

Когда ваш выдох длиннее вдоха, вы постепенно начинаете чувствовать себя более спокойно и расслабленно.

Как выполнять дыхание по схеме 4-2-6:

- Вдохните на 4 секунды
- Сделайте паузу на 2 секунды
- Выдохните на 6 секунд
- Снова сделайте паузу

Вы можете вдыхать и выдыхать через нос, или вам может быть легче выдыхать через рот, как будто вы задуваете свечу.