Картка дихальних технік

3 техніки з досліджень

ЦИКЛІЧНЕ ЗІТХАННЯ (5 хв): глибокий вдих носом → короткий довдих → довгий видих ротом

ПОВІЛЬНЕ ДИХАННЯ (5–10 хв): вдих 4 с → видих 6 с ≈ 6 вдихів за хвилину

«КВАДРАТ» (1–2 хв): вдих 4 → пауза 4 → видих 4 → пауза 4

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ранок	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
День	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Вечір	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Сильне запаморочення чи біль у грудях — зупиніться.