

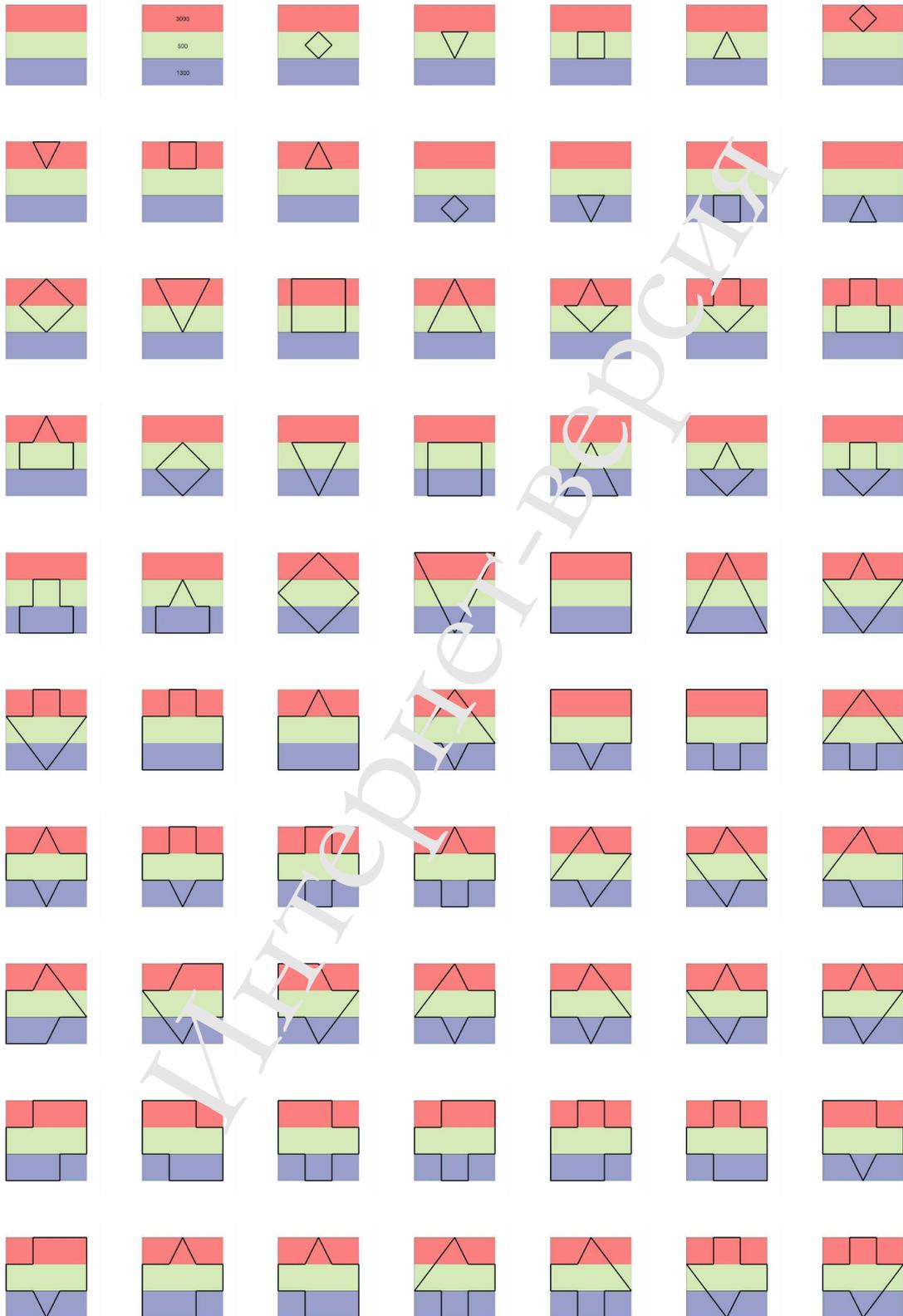


- Программа планирования здоровья -



Выходные

(день шестой и седьмой)



Ба-а! Что за наскальная живопись?)))



- Программа планирования здоровья -

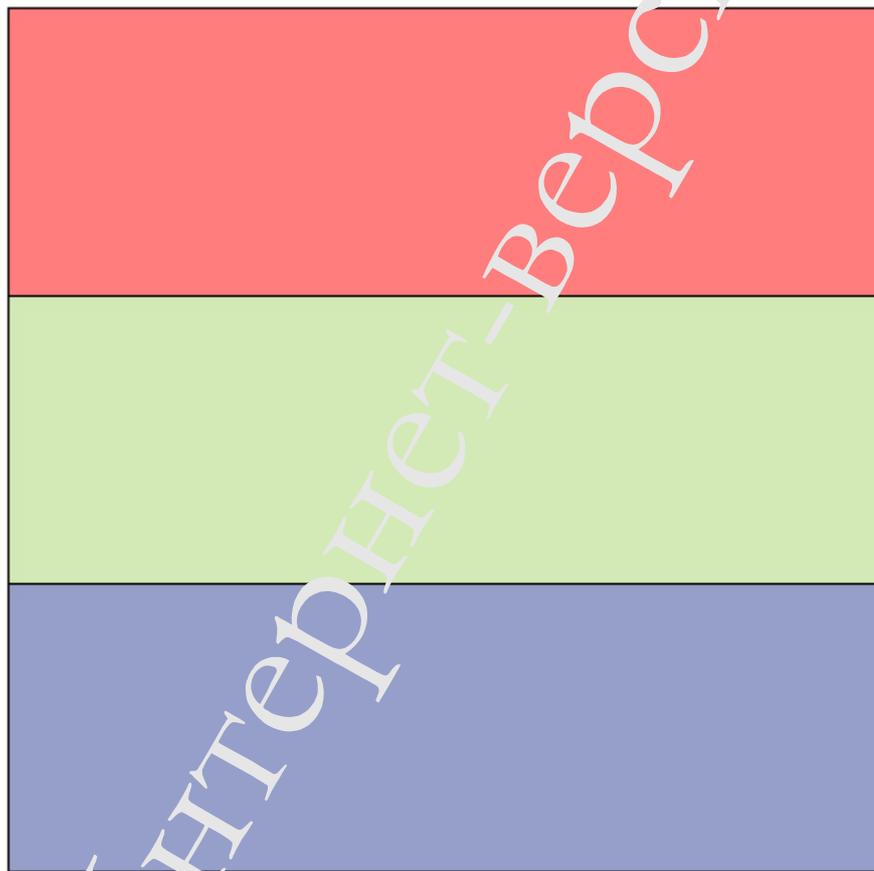


Каждая схема – определенный дыхательный контур, который ты должен проработать. Зеленая полоса – основной объем дыхания, в пределах которого гуляет твоя диафрагма в обычном состоянии. Красный сектор – резерв вдоха. Синий – резерв выдоха. Вертикали и диагонали обозначают вдох или выдох в пределах определенной зоны (1-2-3 сектора). Горизонталы – пауза на вдохе (верхняя граница сектора) или выдохе (нижняя граница сектора). Направление движения по часовой стрелке! Каждый отрезок может занимать определенный временной интервал (чем больше – тем больше резерв твоих возможностей). Увеличивай время каждого цикла постепенно. В ходе выполнения упражнения ты можешь ощутить прилив крови к лицу, легкое головокружение. Главное – не прерывать контур произвольными вдохами-выдохами (передышками). Хотя на первом этапе это допустимо. Тренируя дыхание, ты тренируешь волю и развиваешь возможность контроля над вегетативной нервной системой!

Интернет-Версия

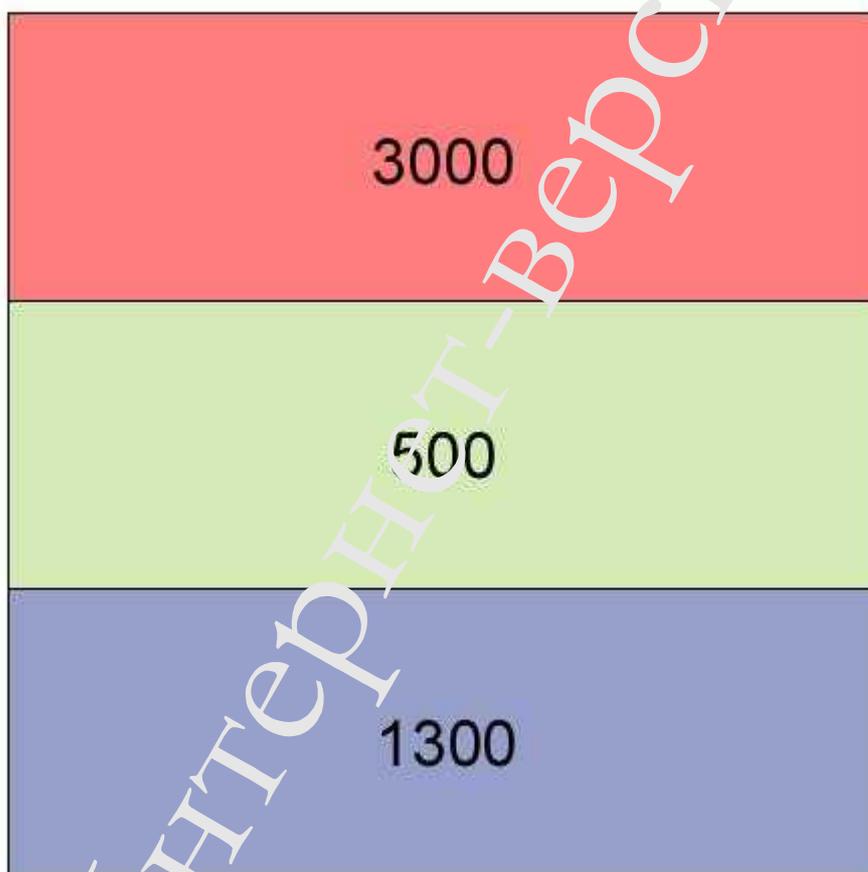


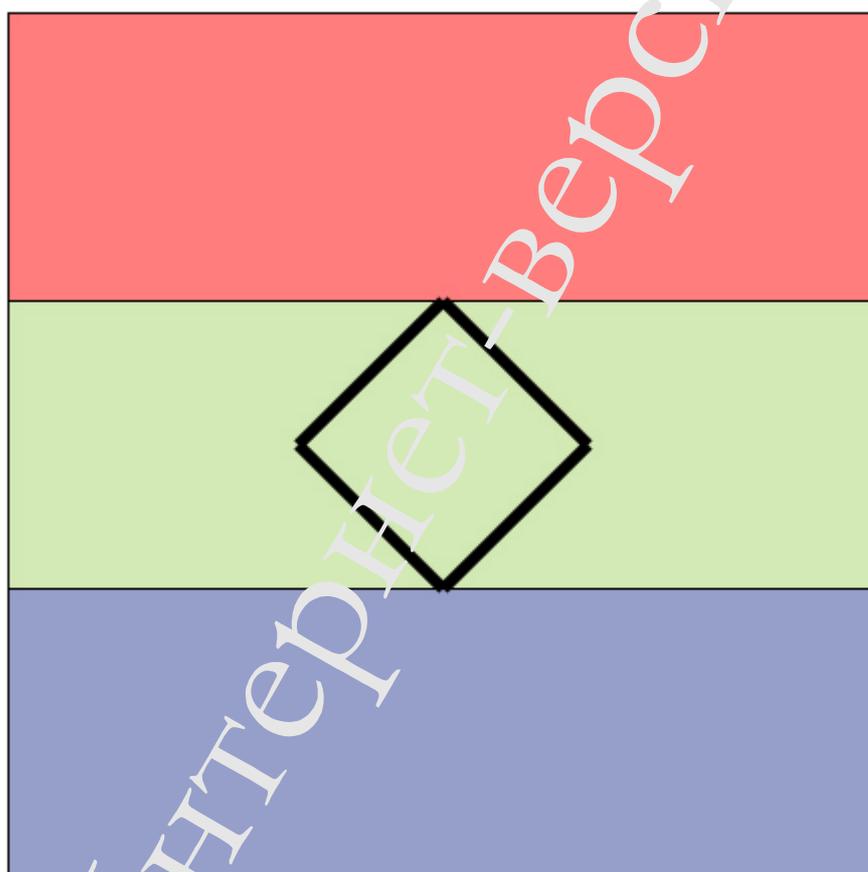
- Программа планирования здоровья -





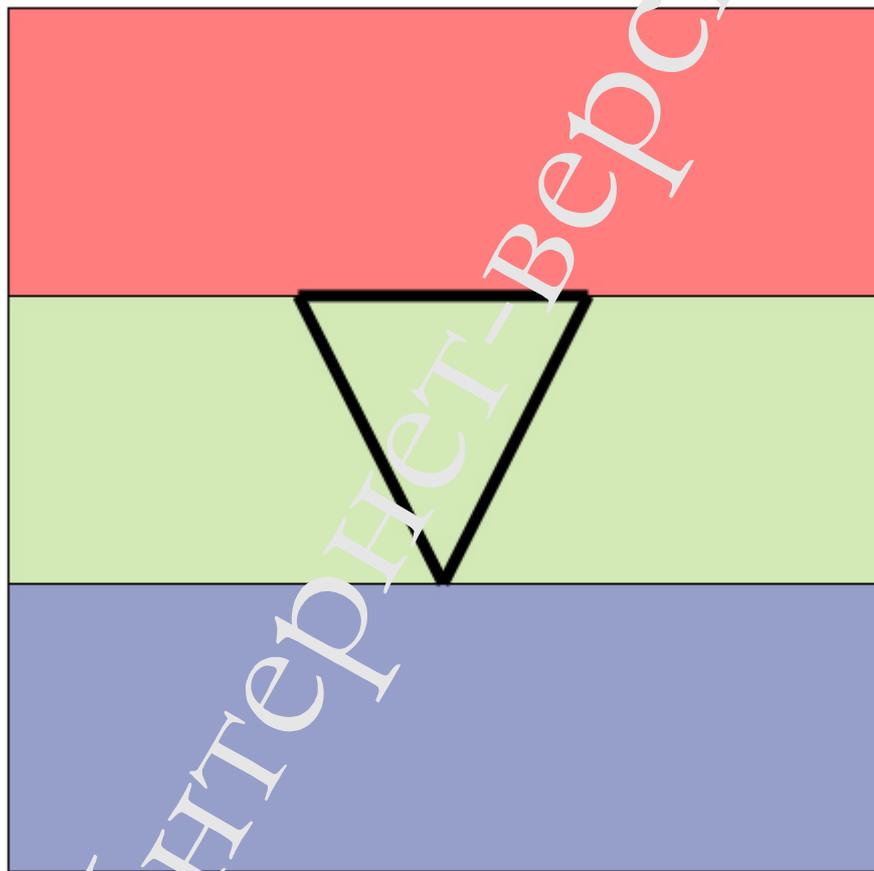
- Программа планирования здоровья -





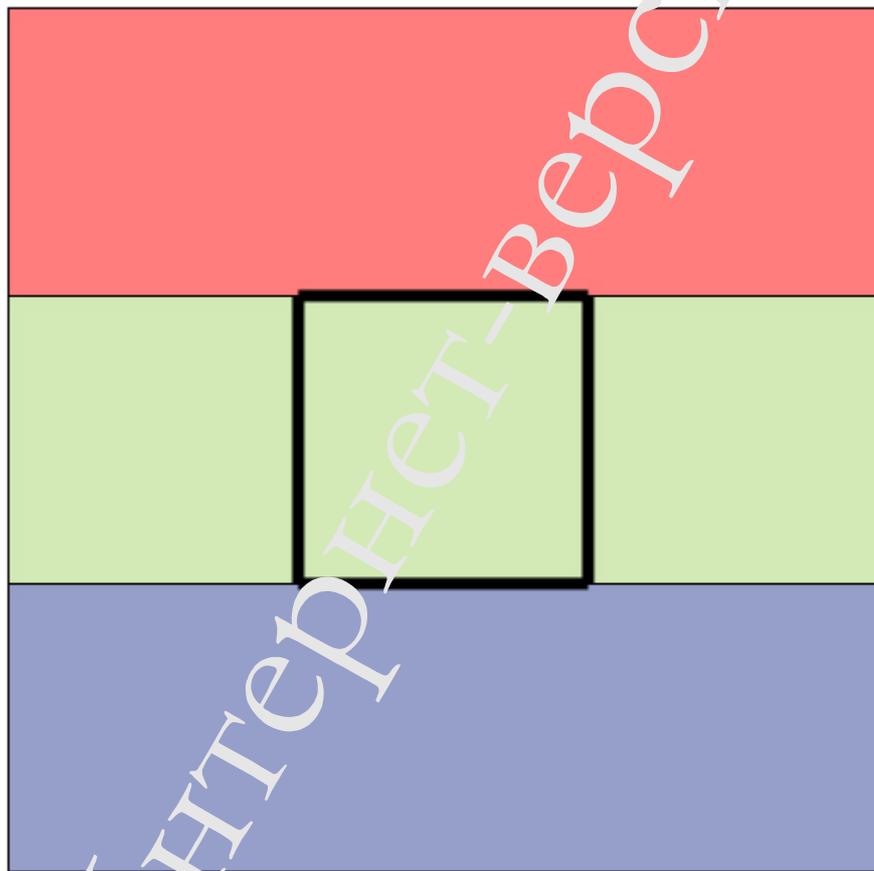


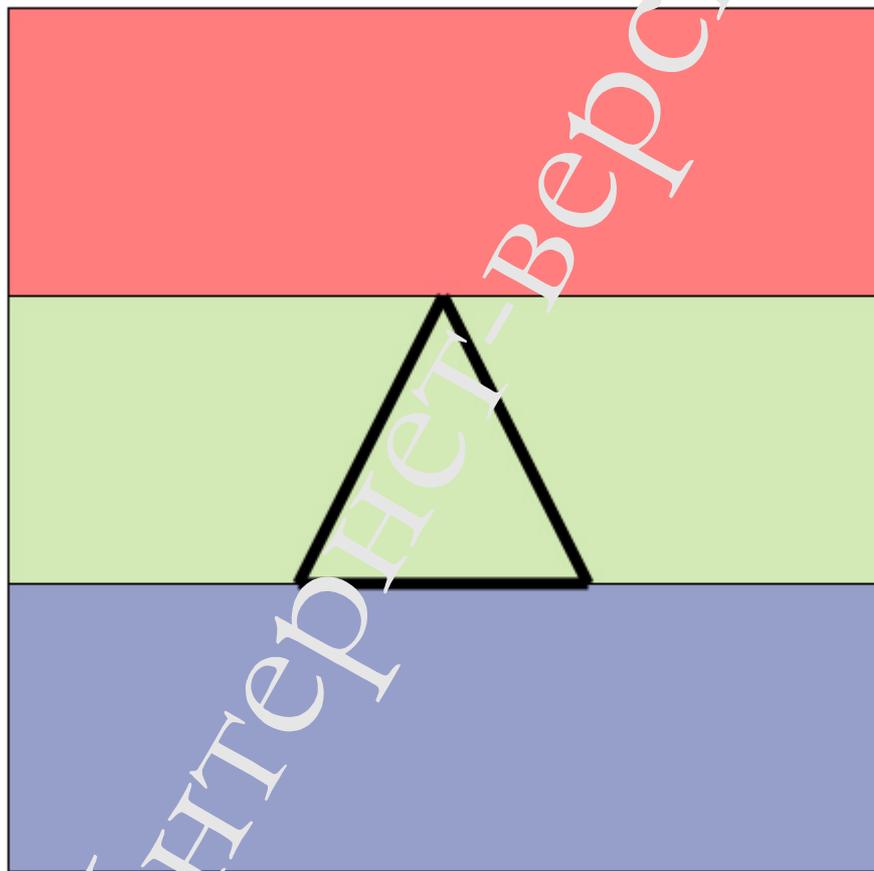
- Программа планирования здоровья -





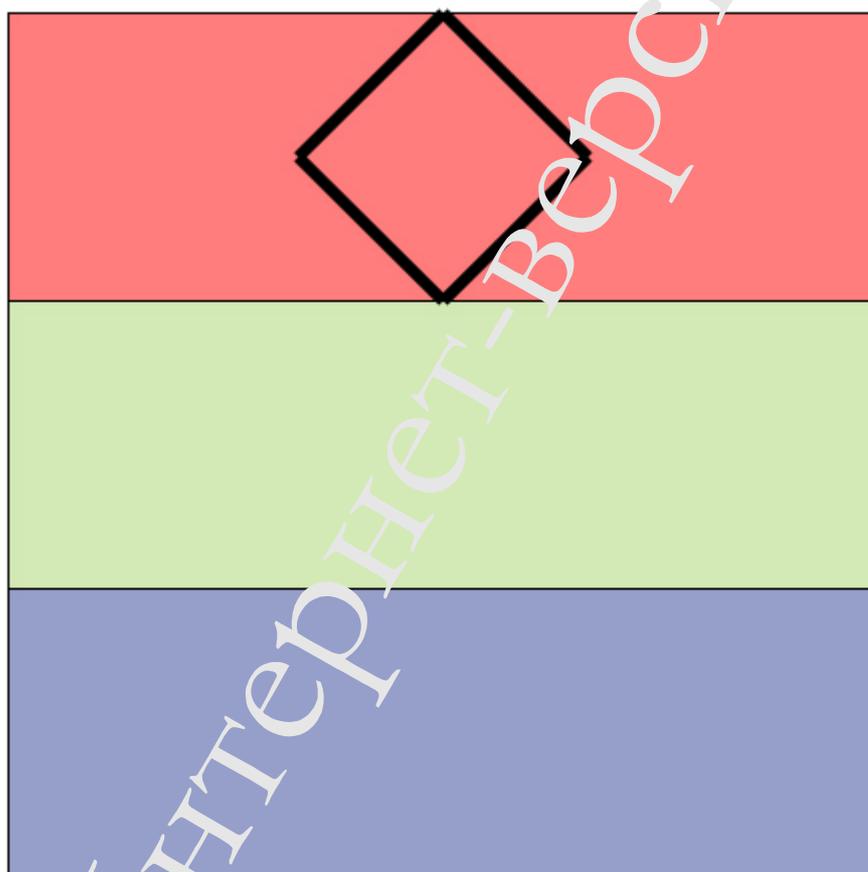
- Программа планирования здоровья -





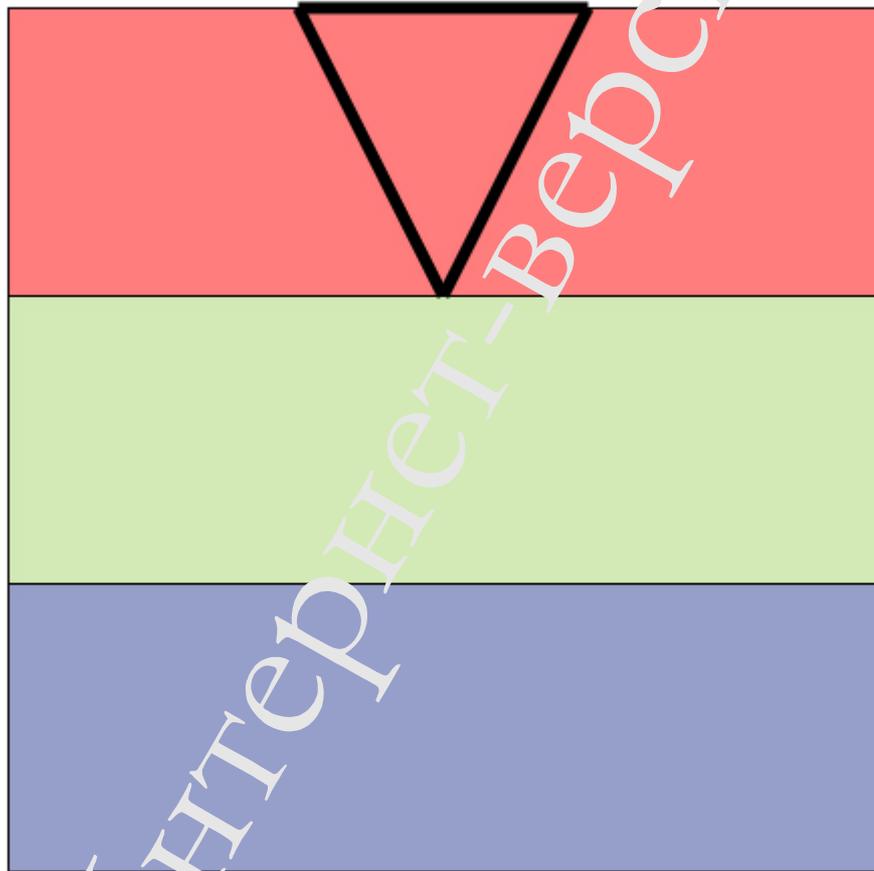


- Программа планирования здоровья -



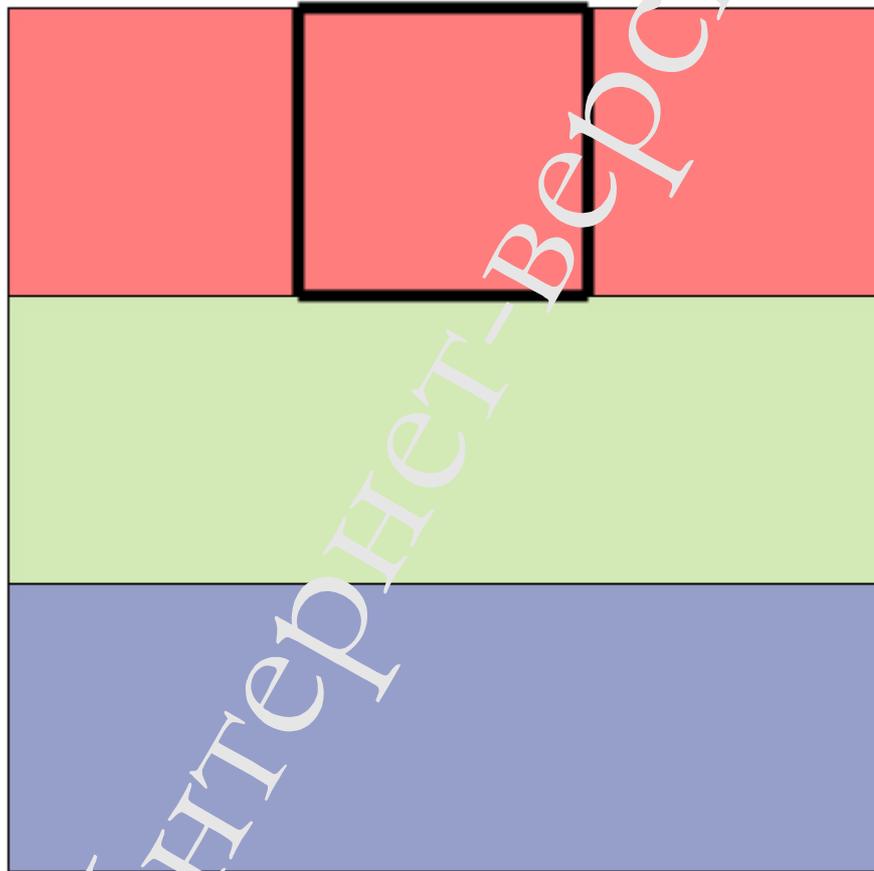


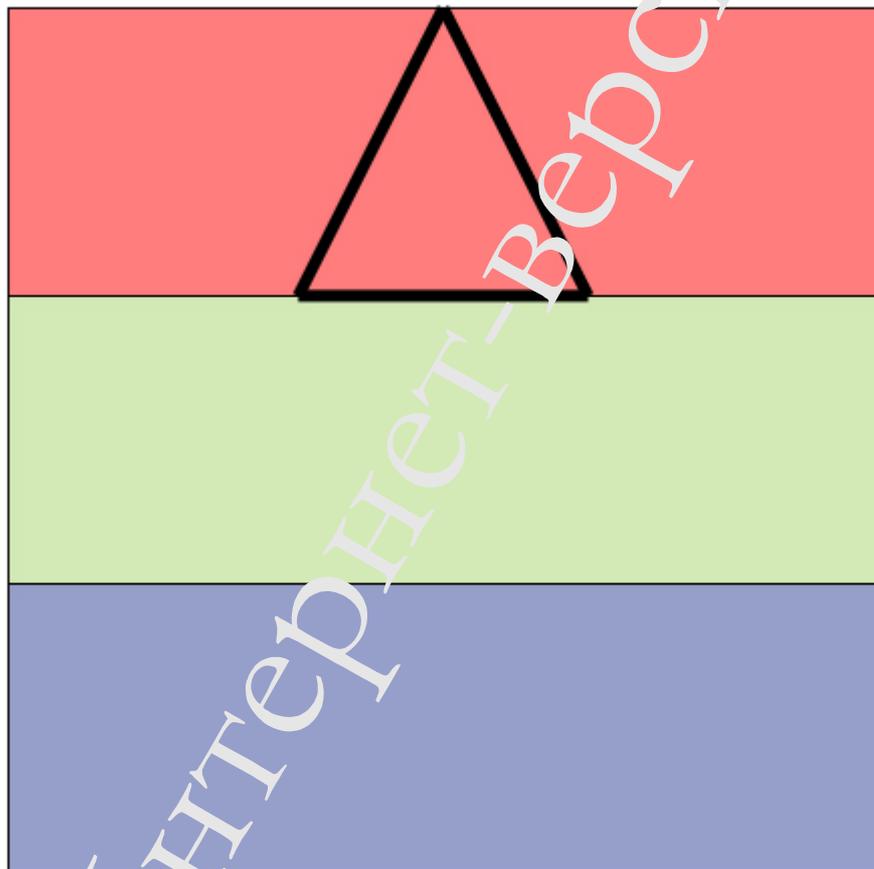
- Программа планирования здоровья -

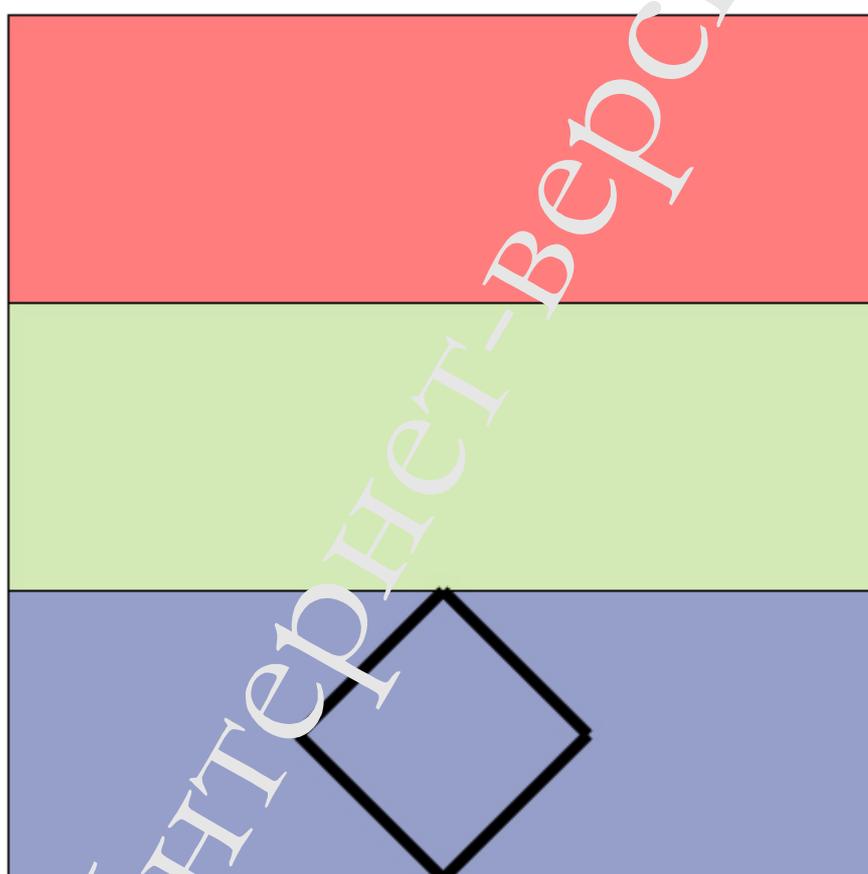


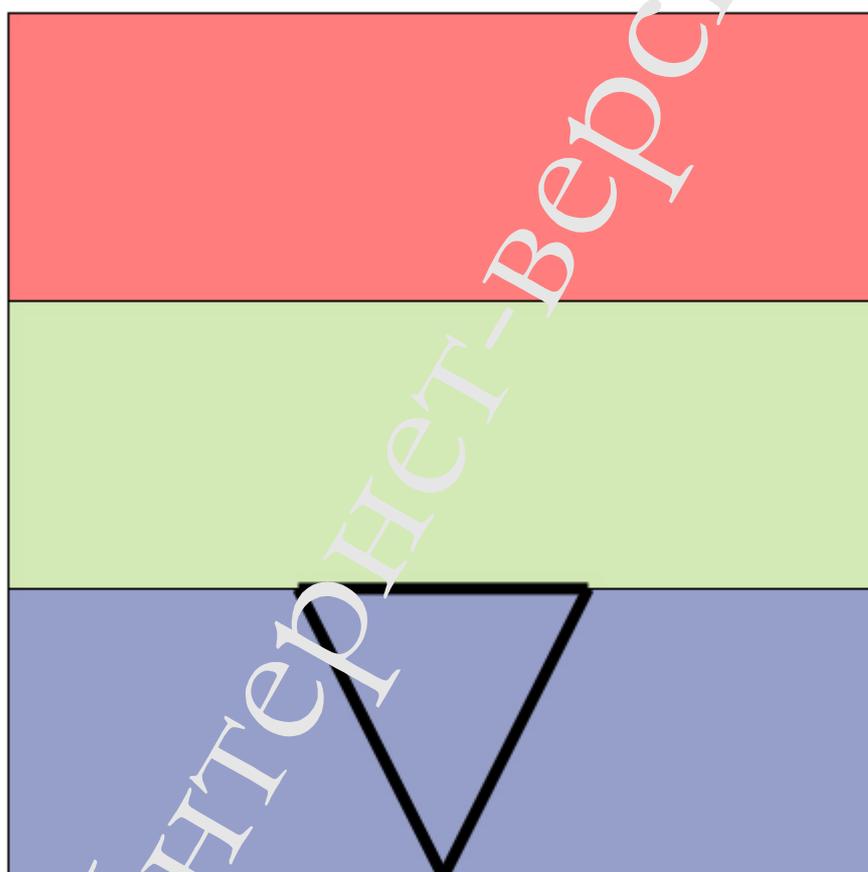


- Программа планирования здоровья -



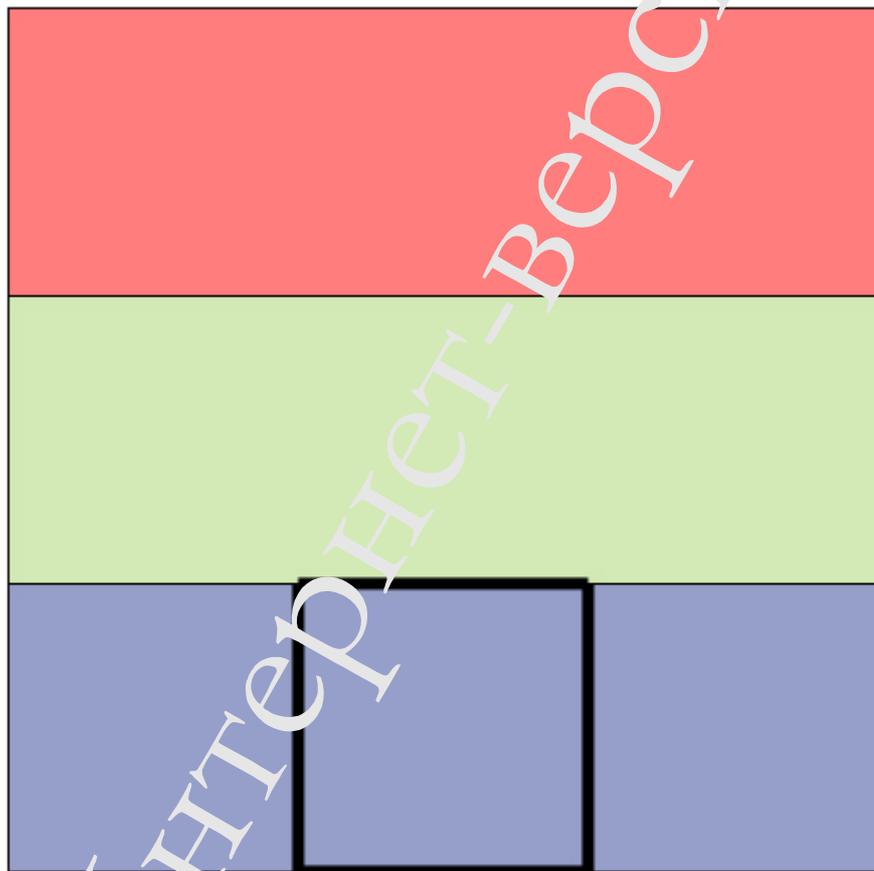


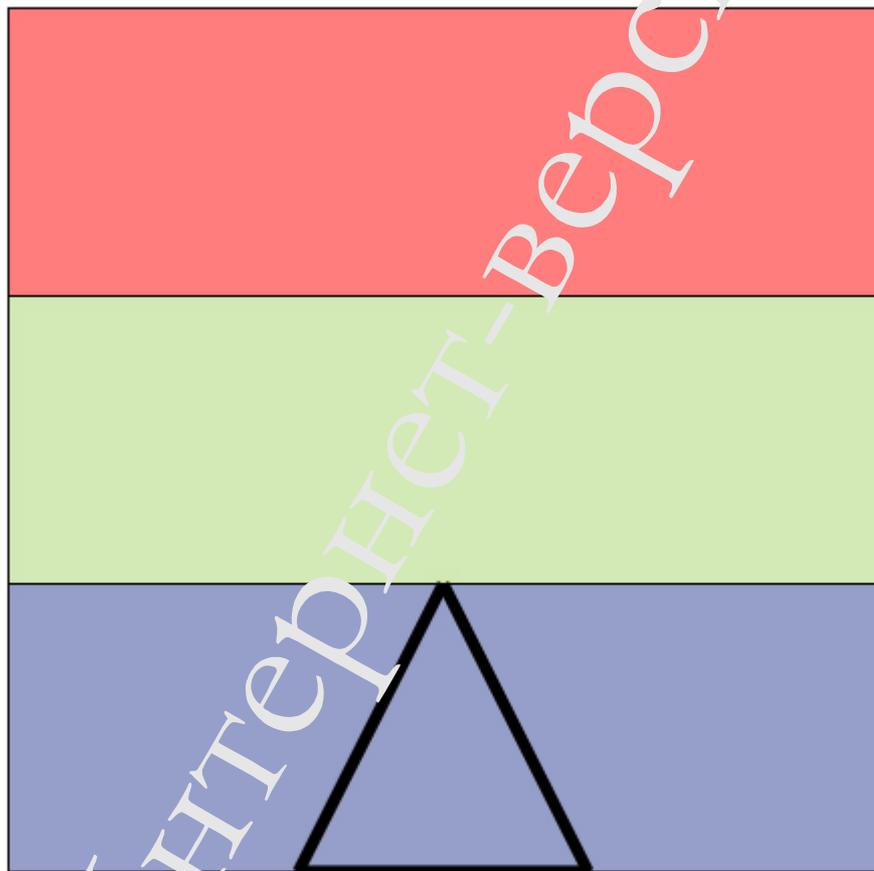


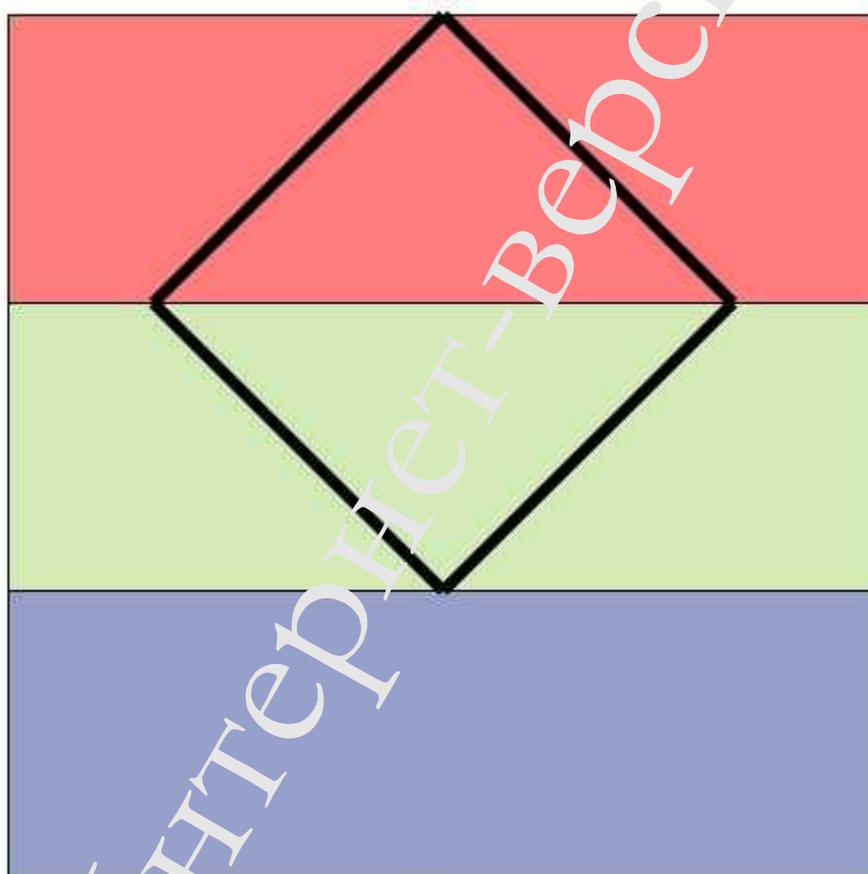


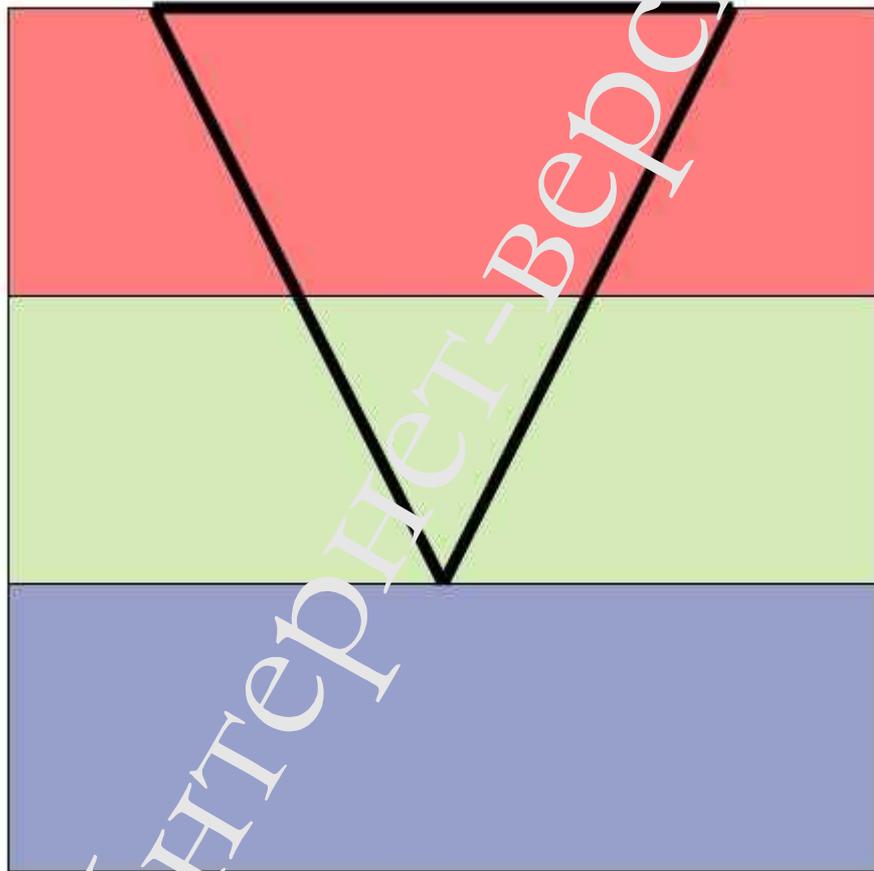


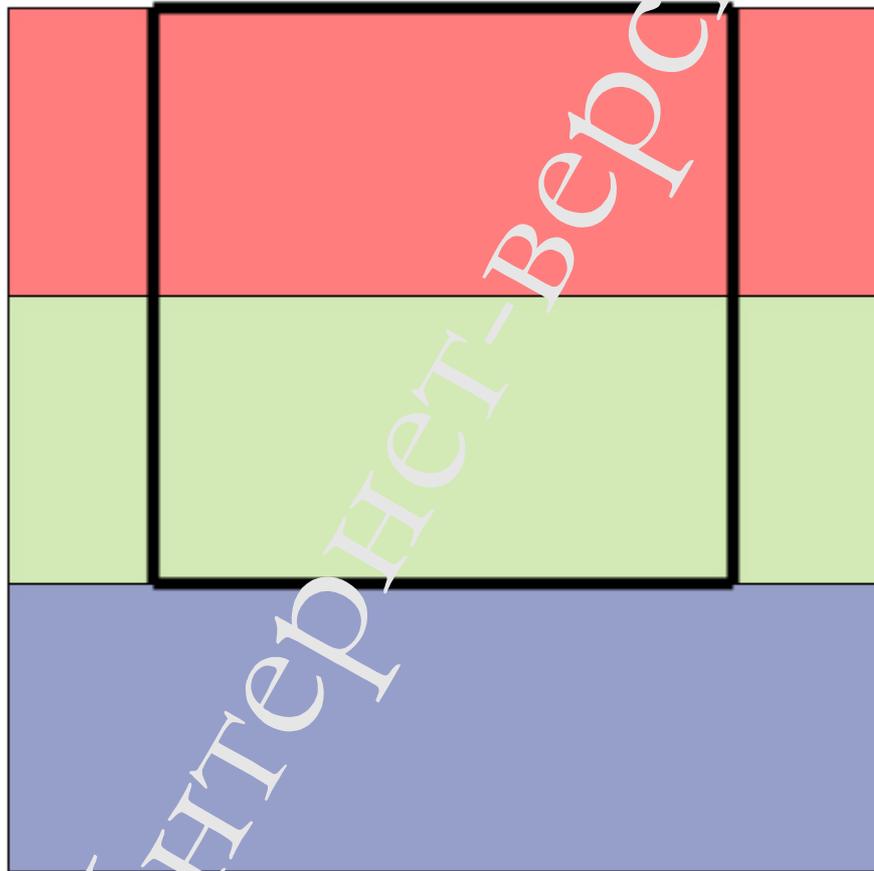
- Программа планирования здоровья -

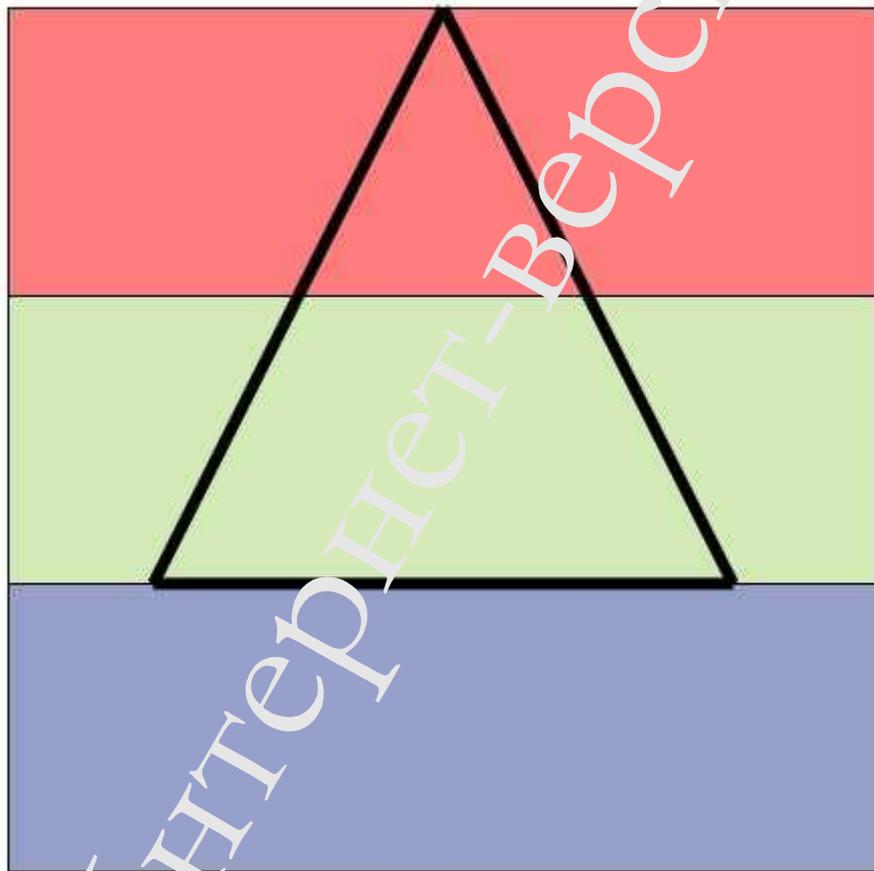


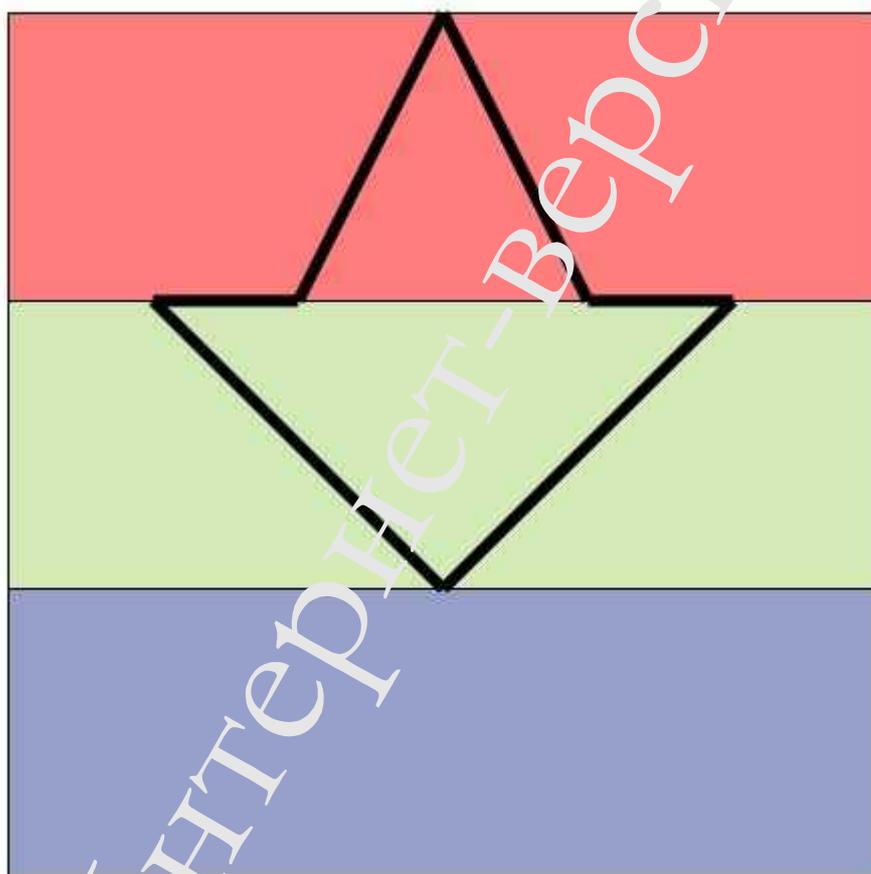


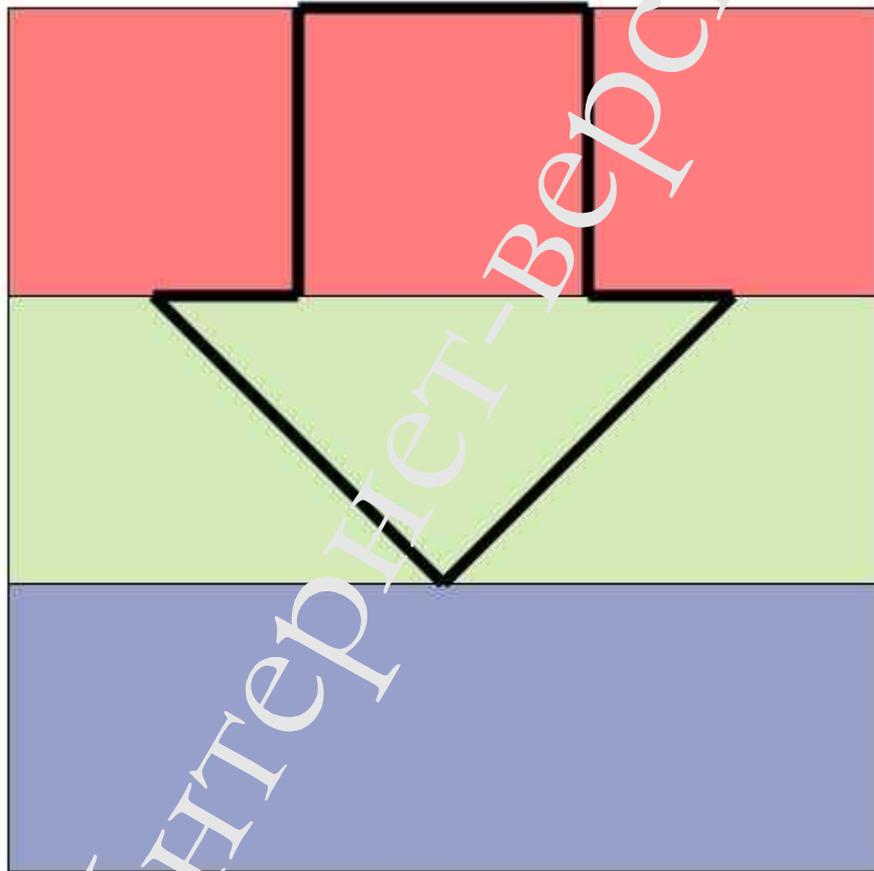






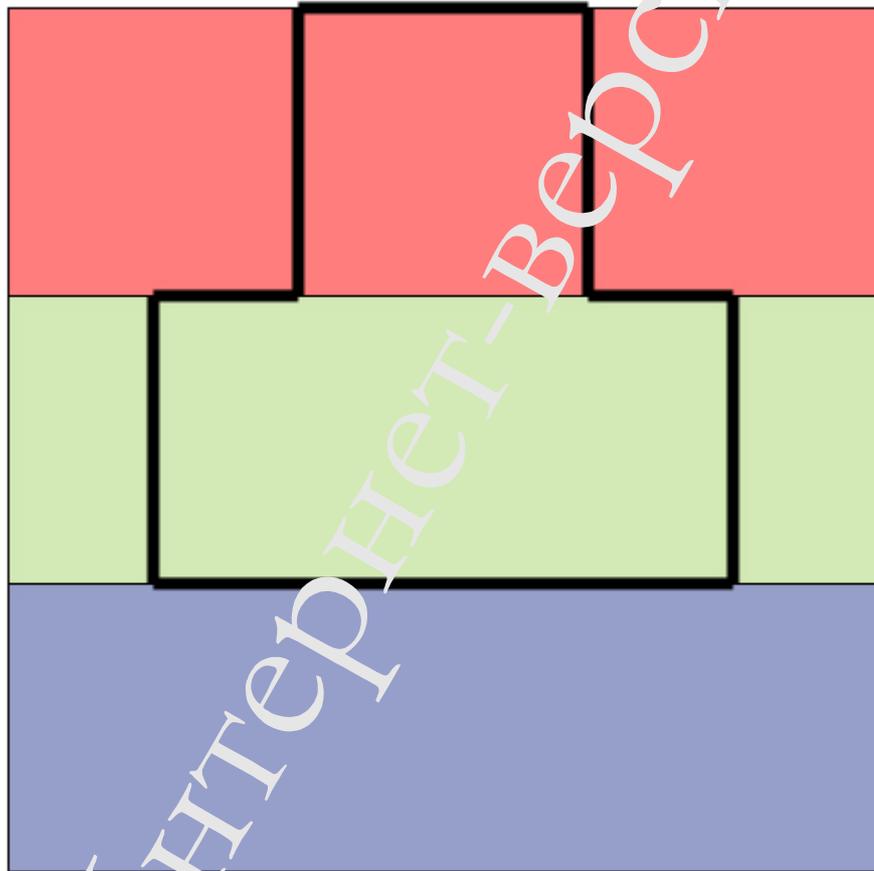


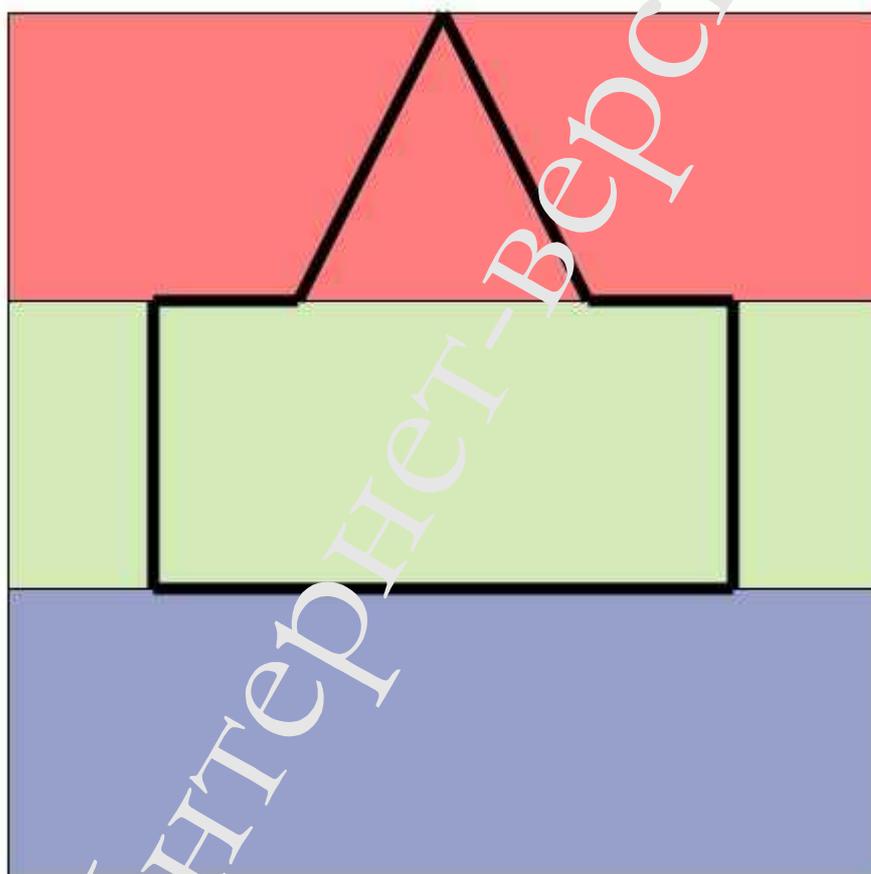


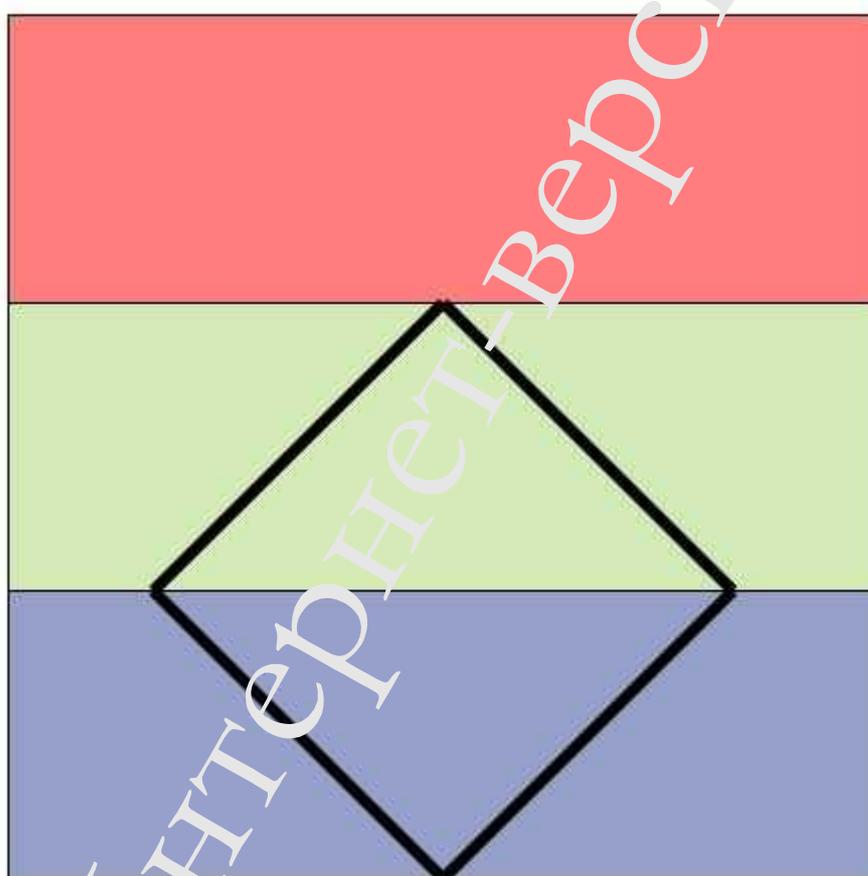


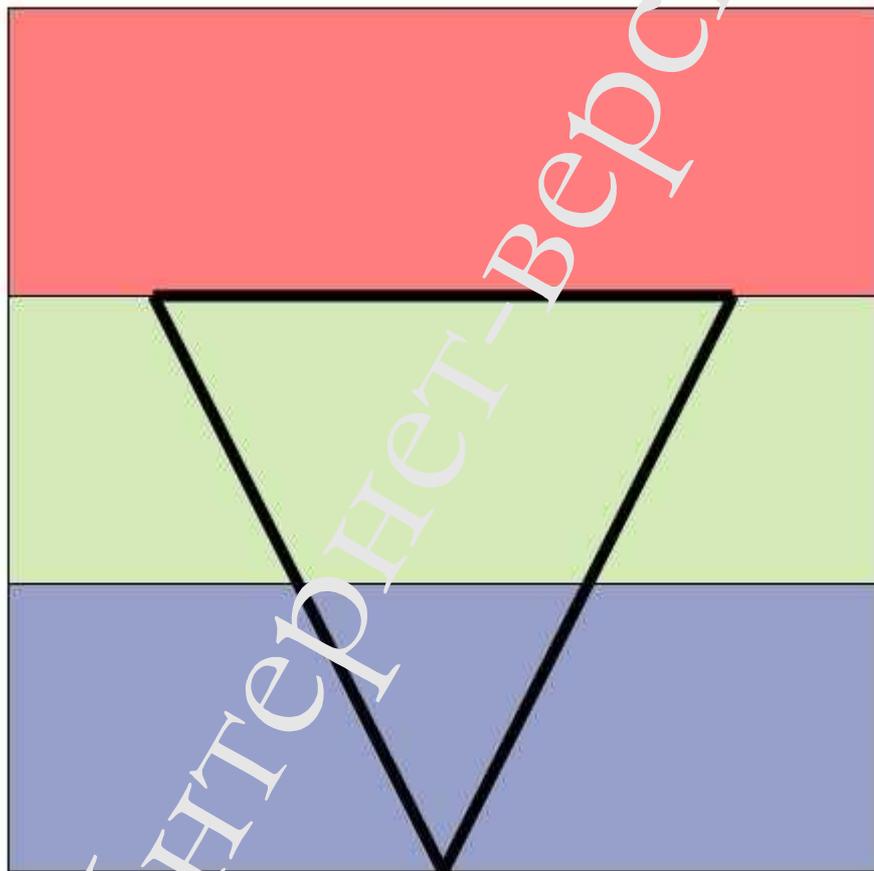


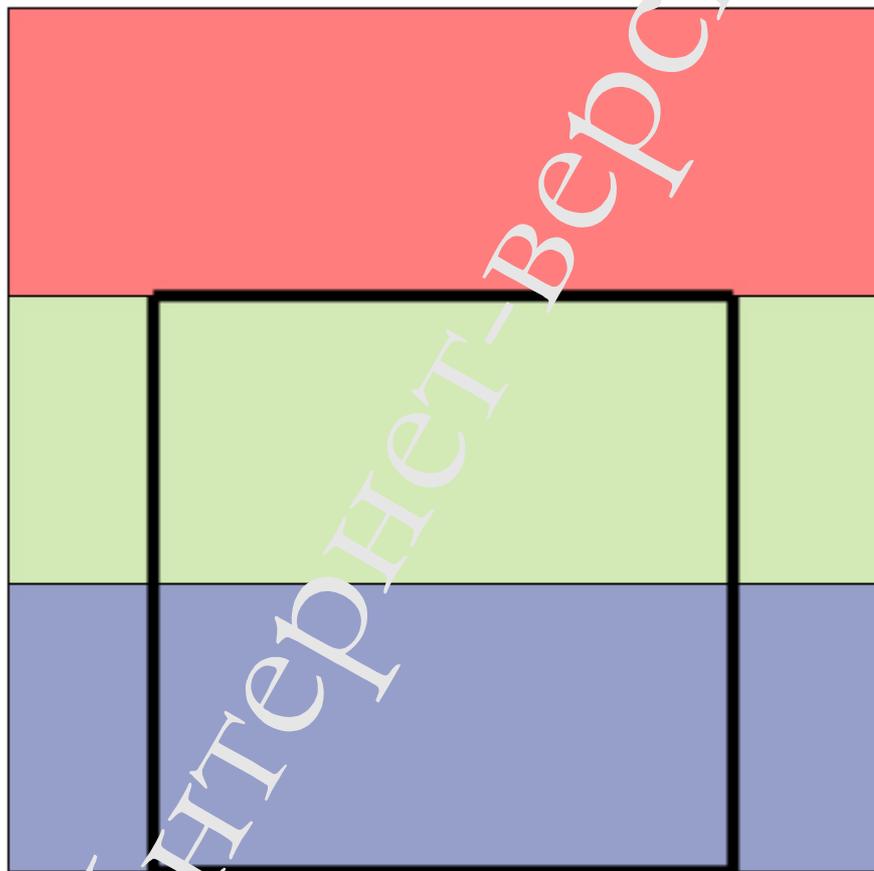
- Программа планирования здоровья -





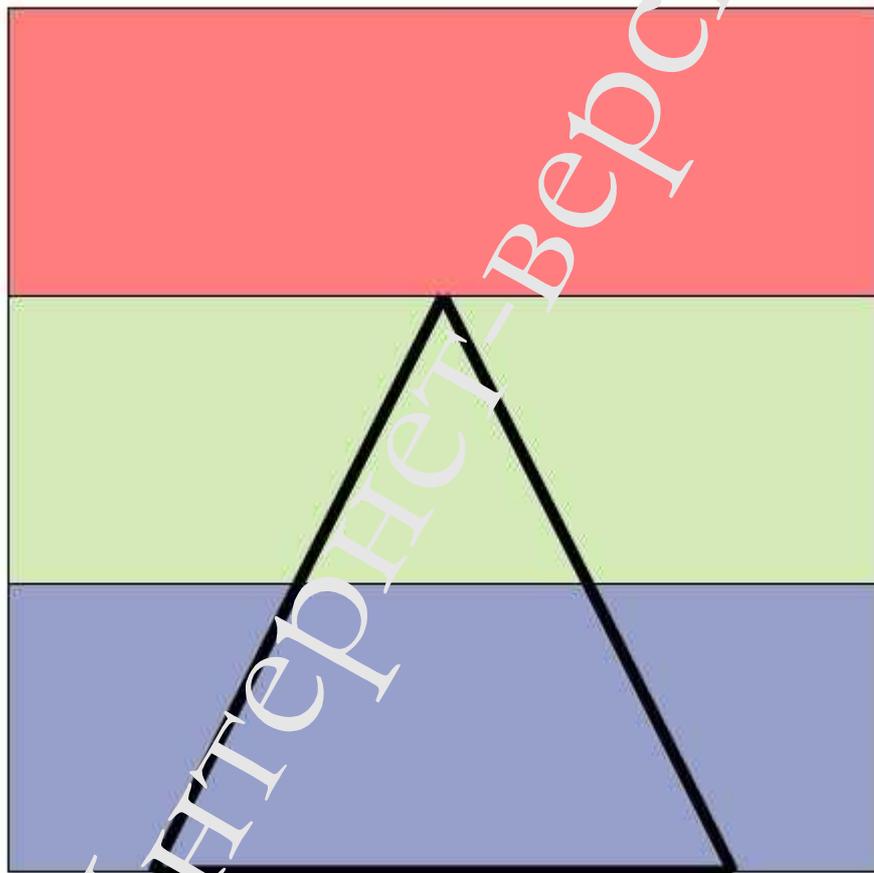


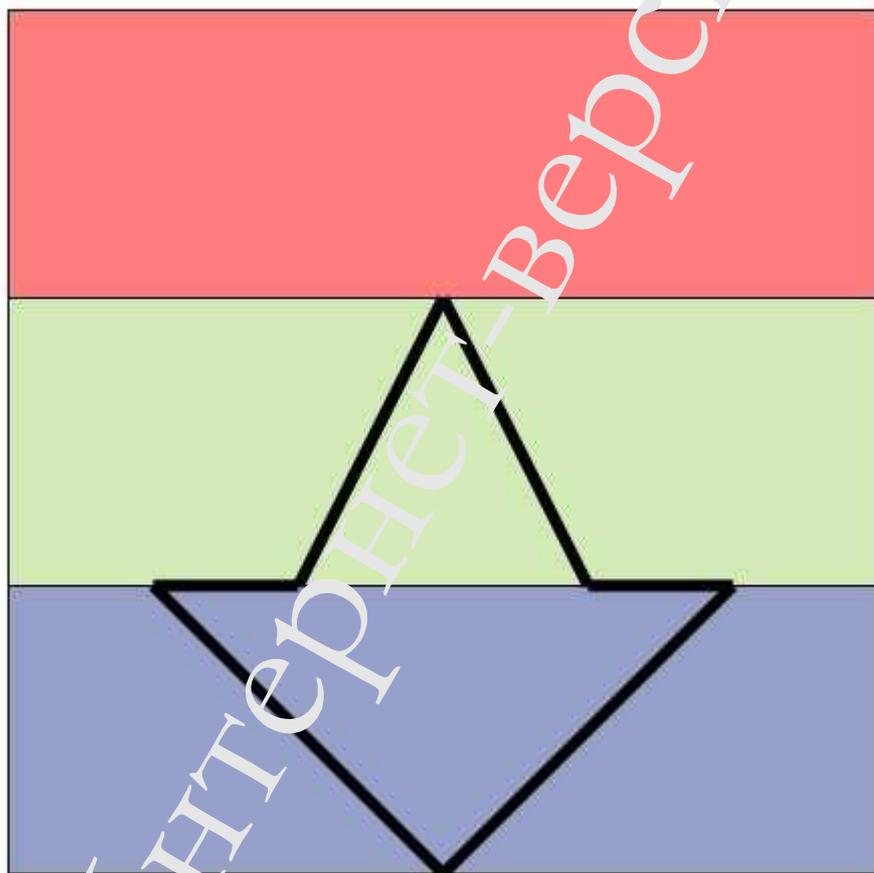


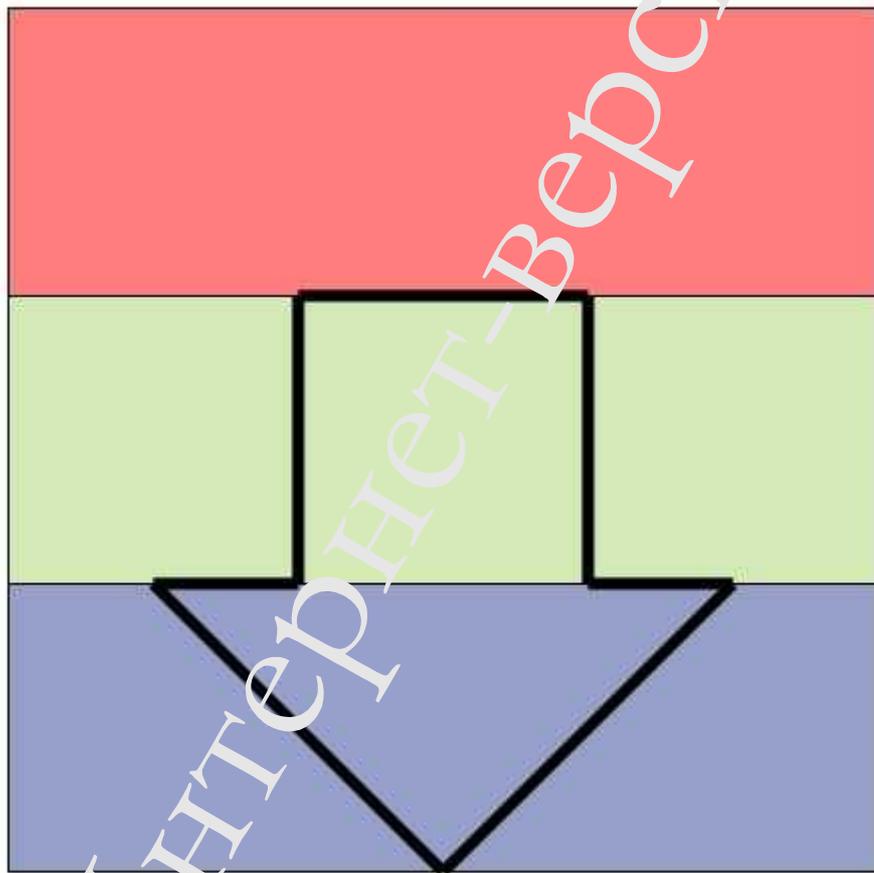




- Программа планирования здоровья -

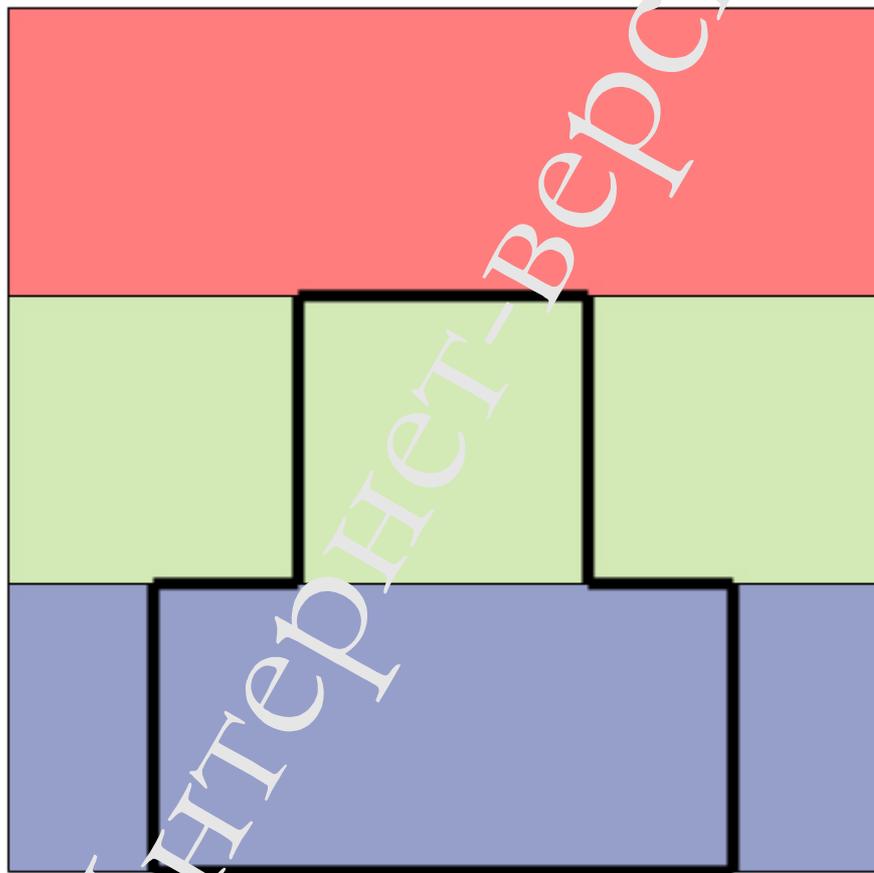


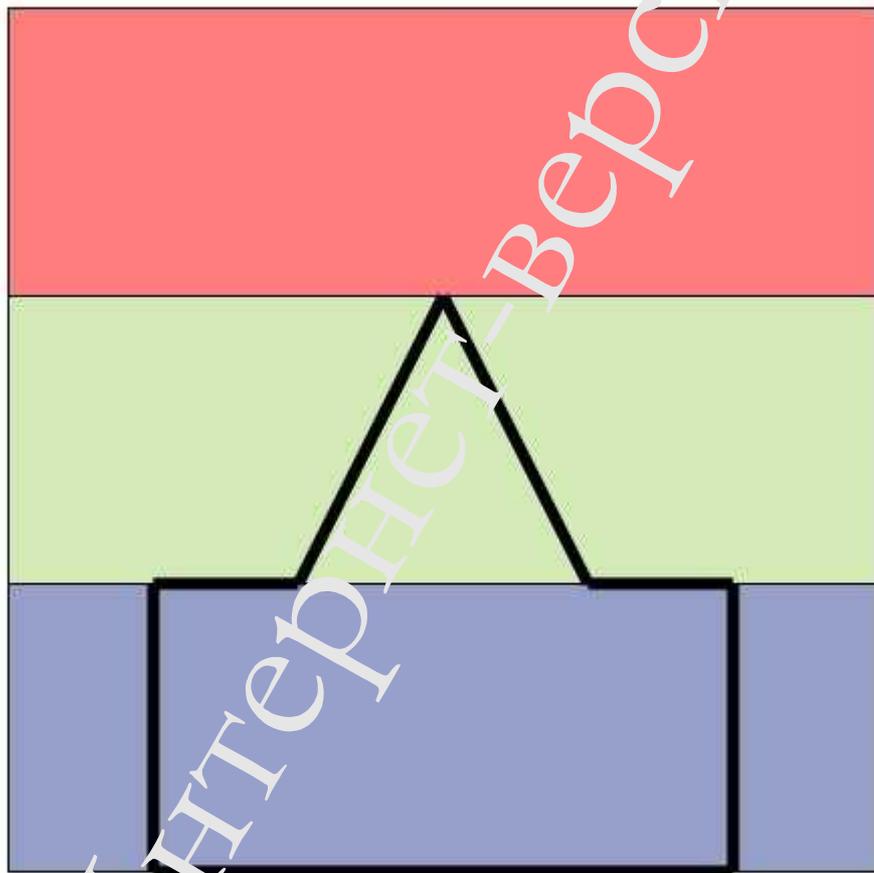


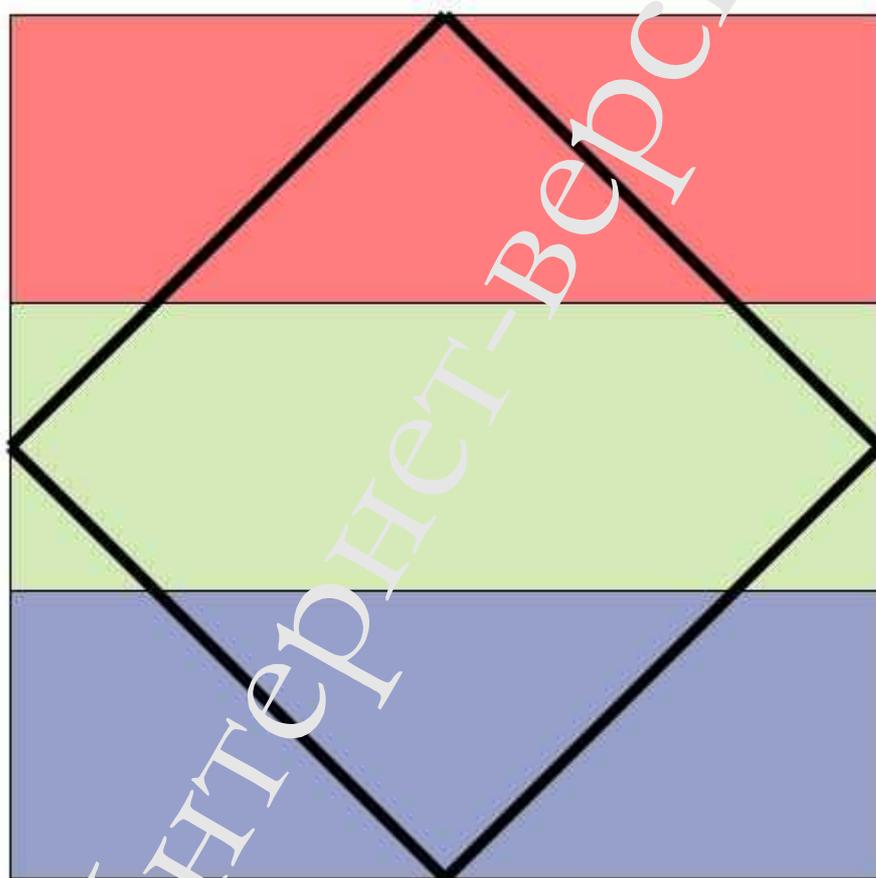




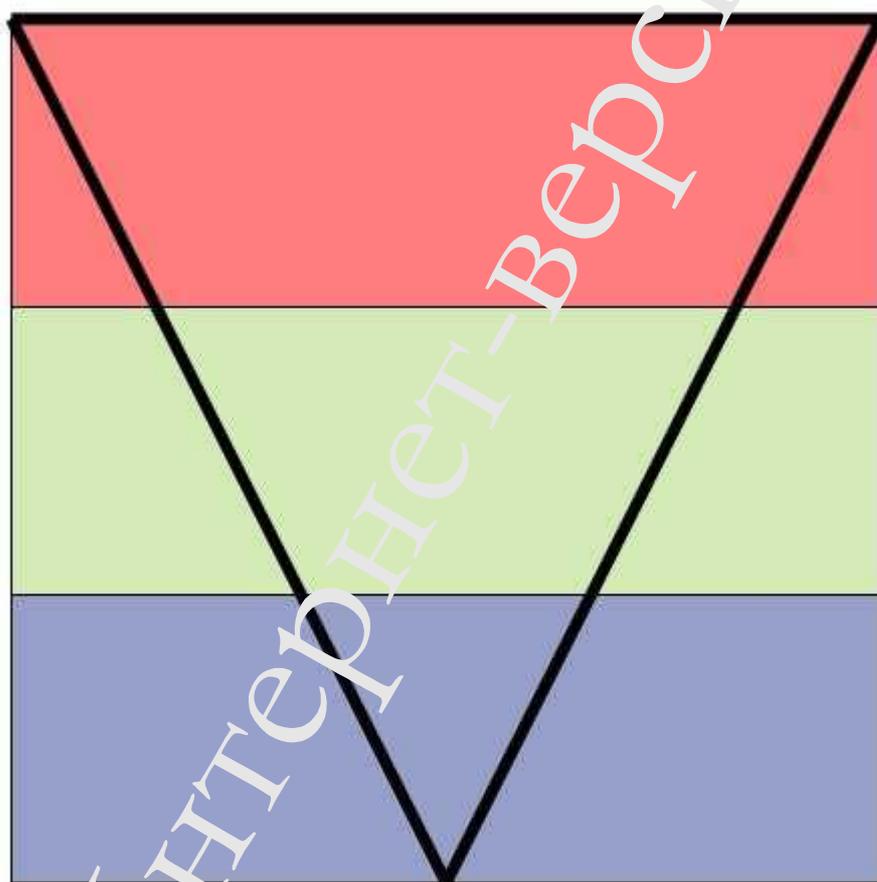
- Программа планирования здоровья -





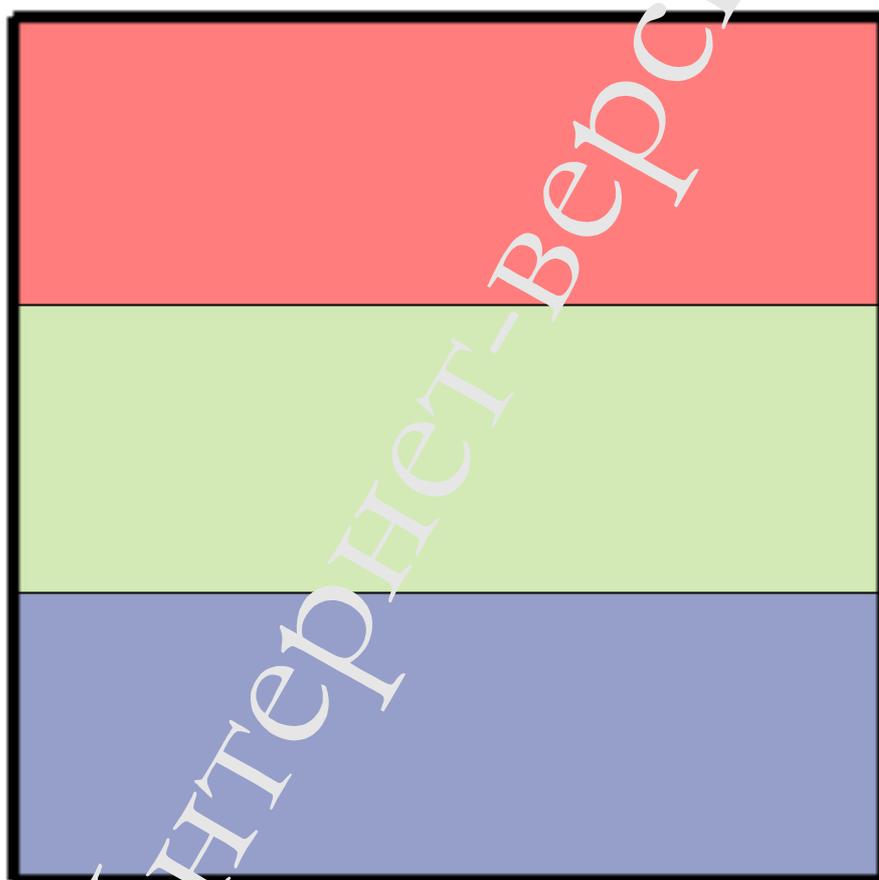


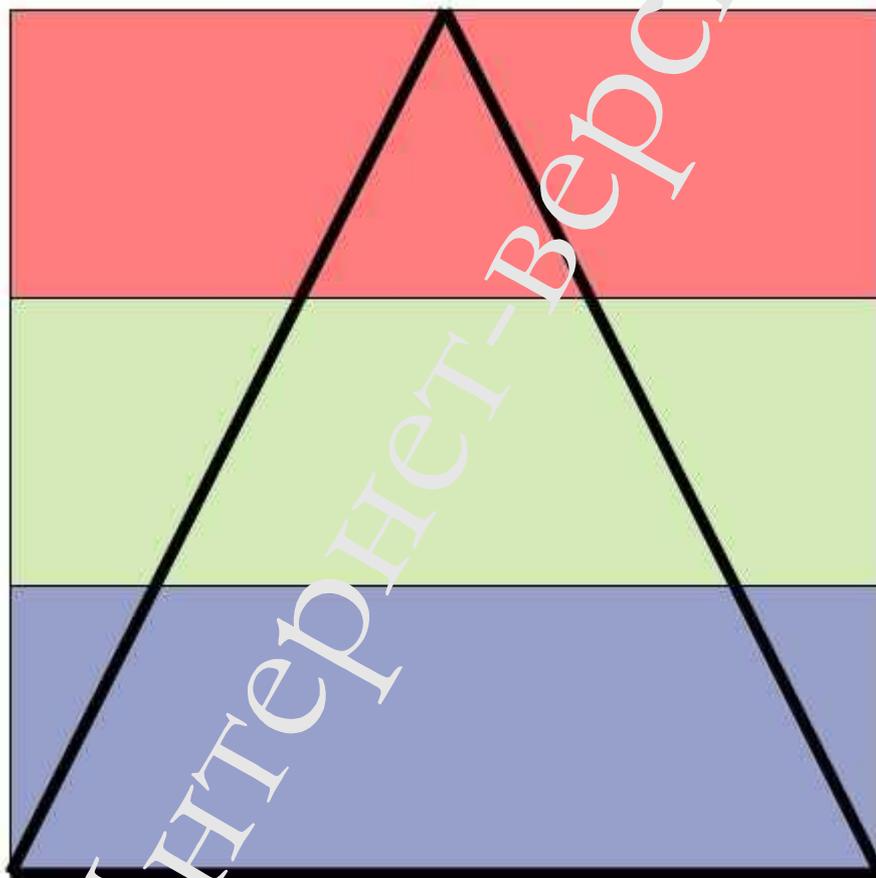
Интернет-версия

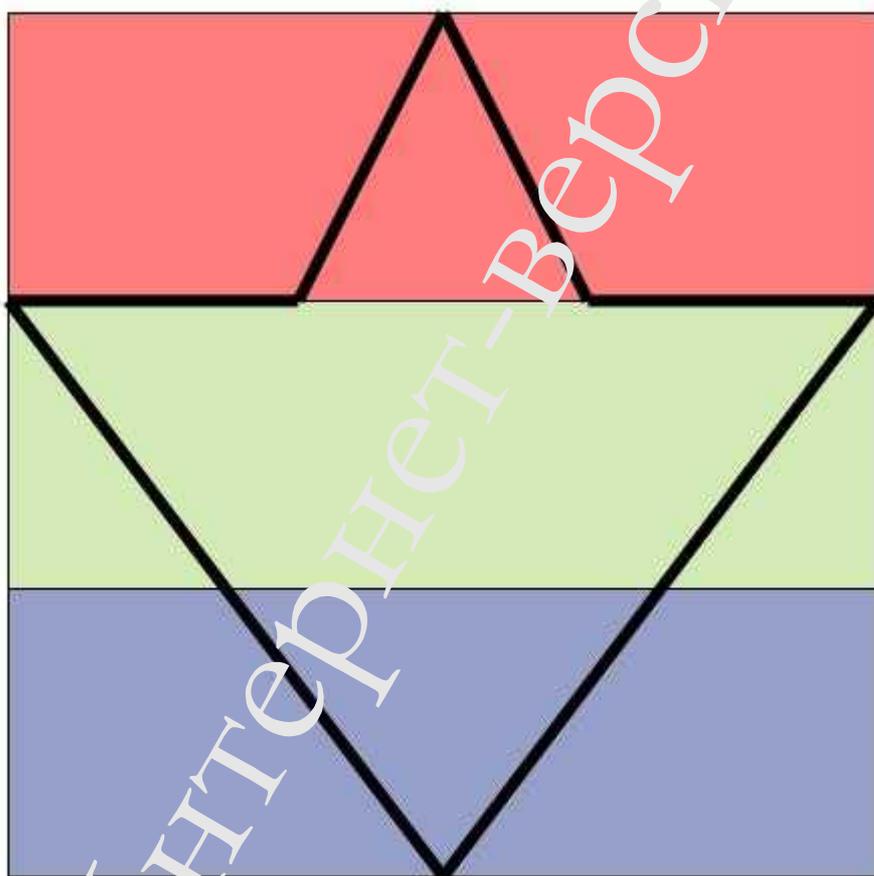




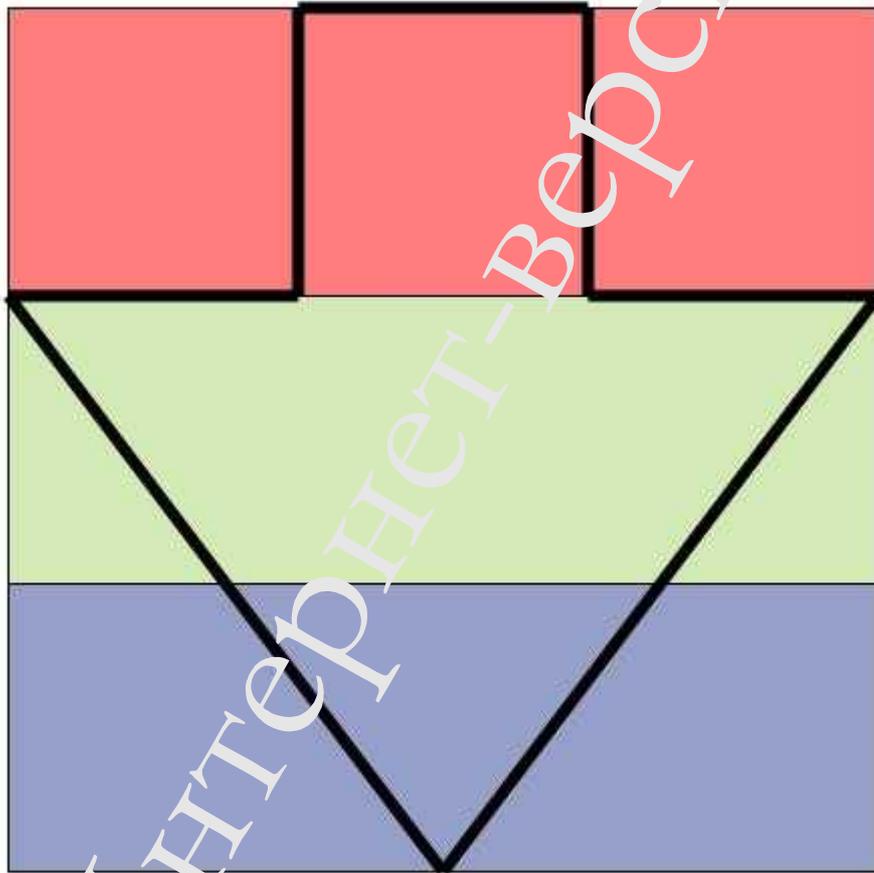
- Программа планирования здоровья -





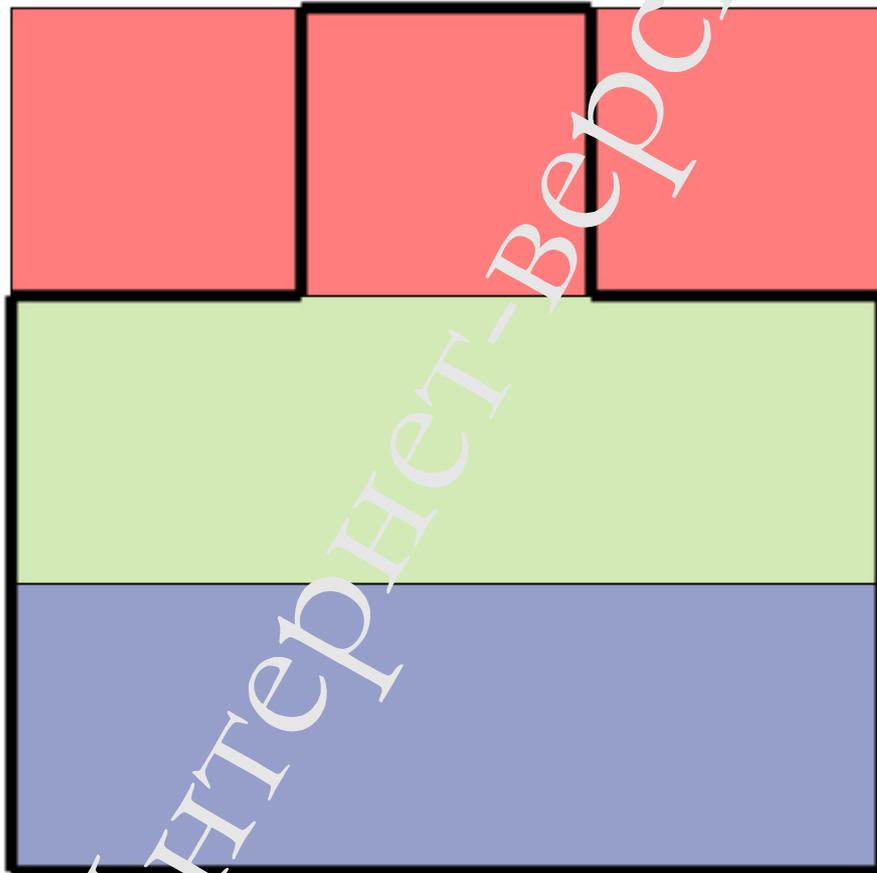


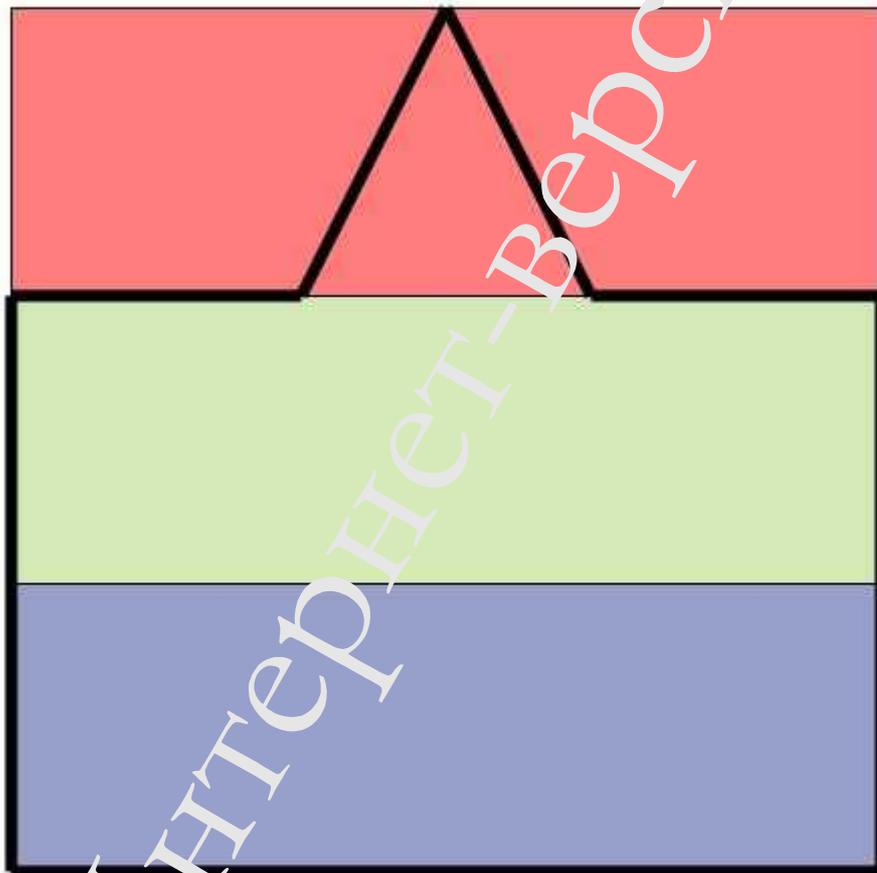
Интернет-версия

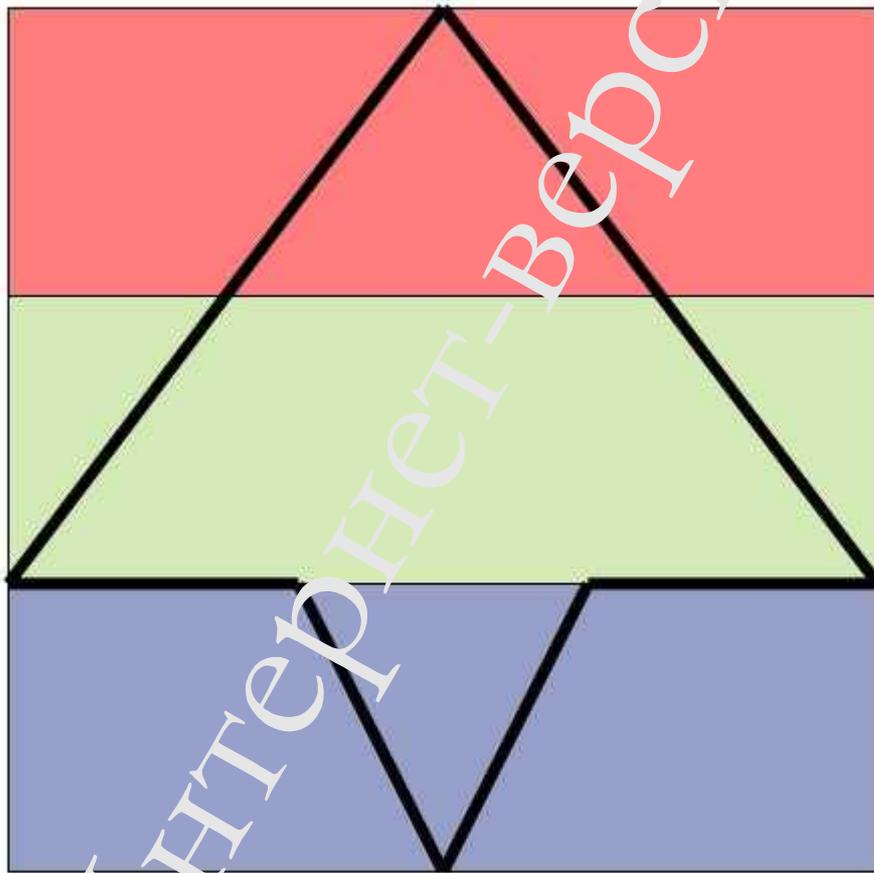




- Программа планирования здоровья -



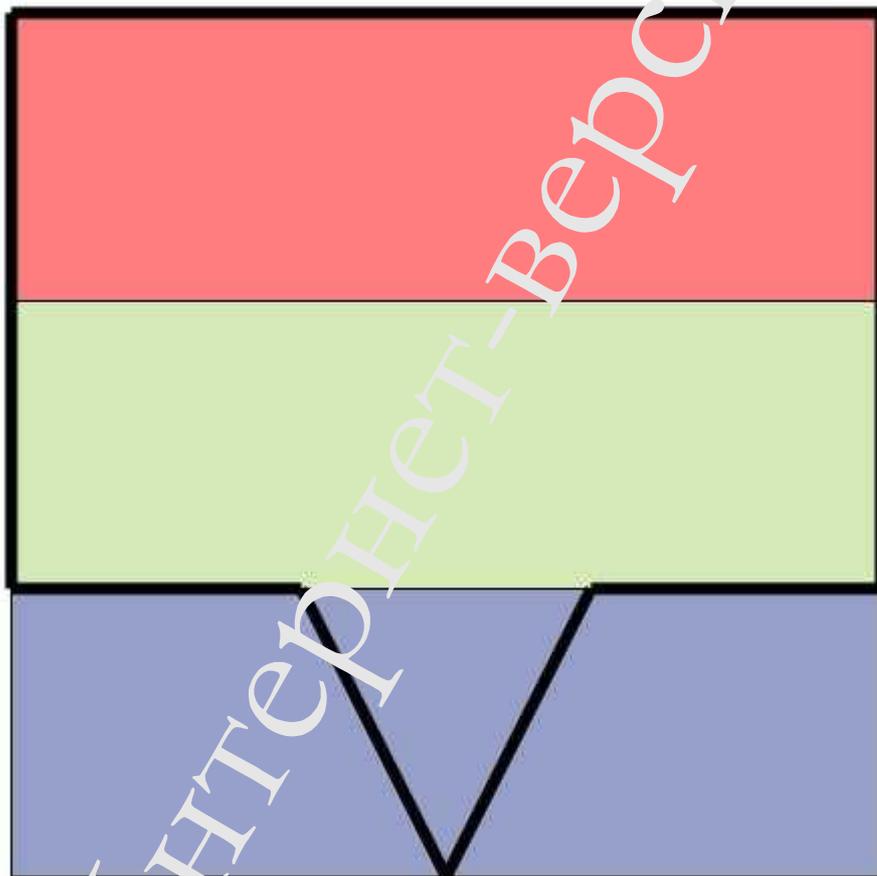




Интернет-версия

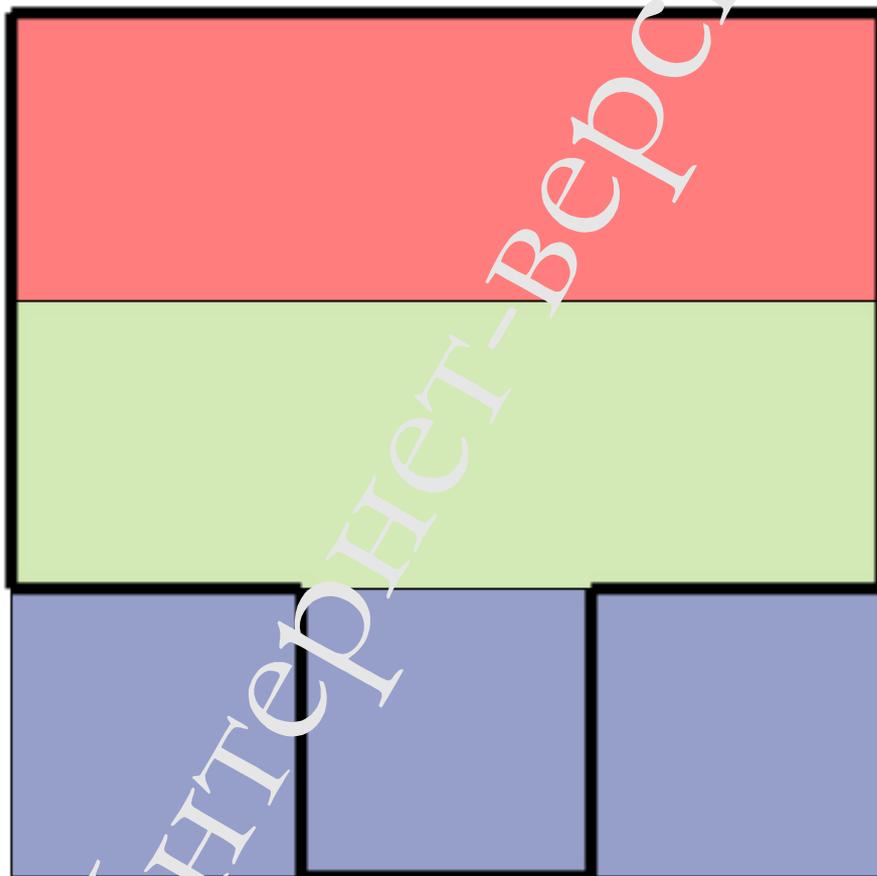


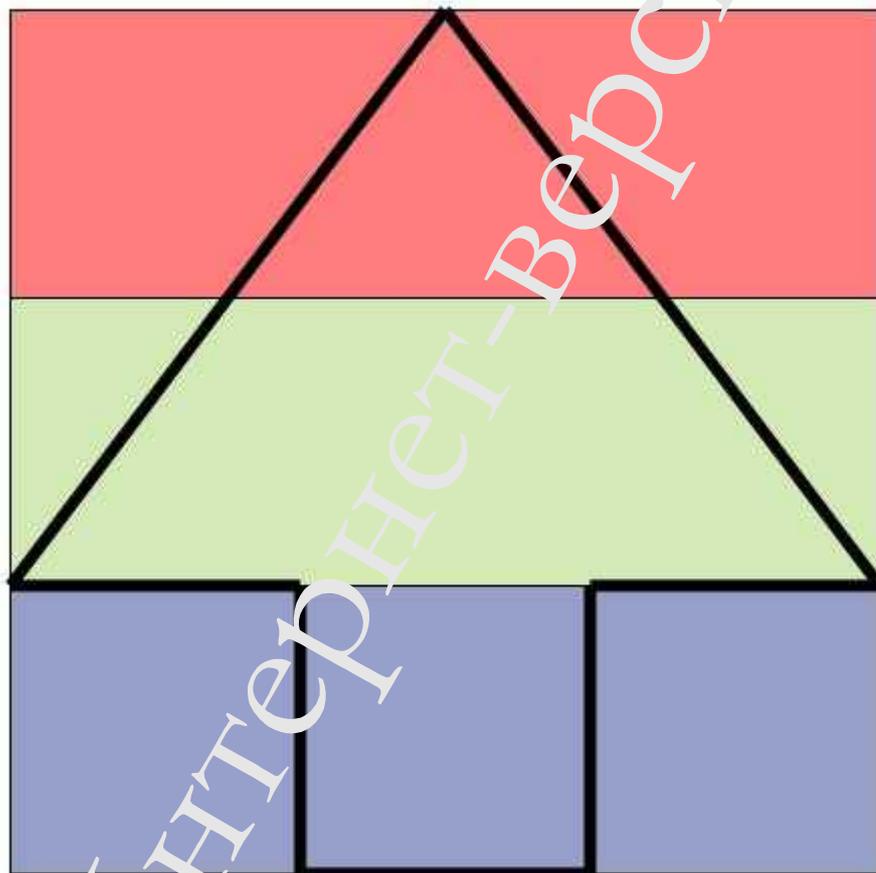
- Программа планирования здоровья -

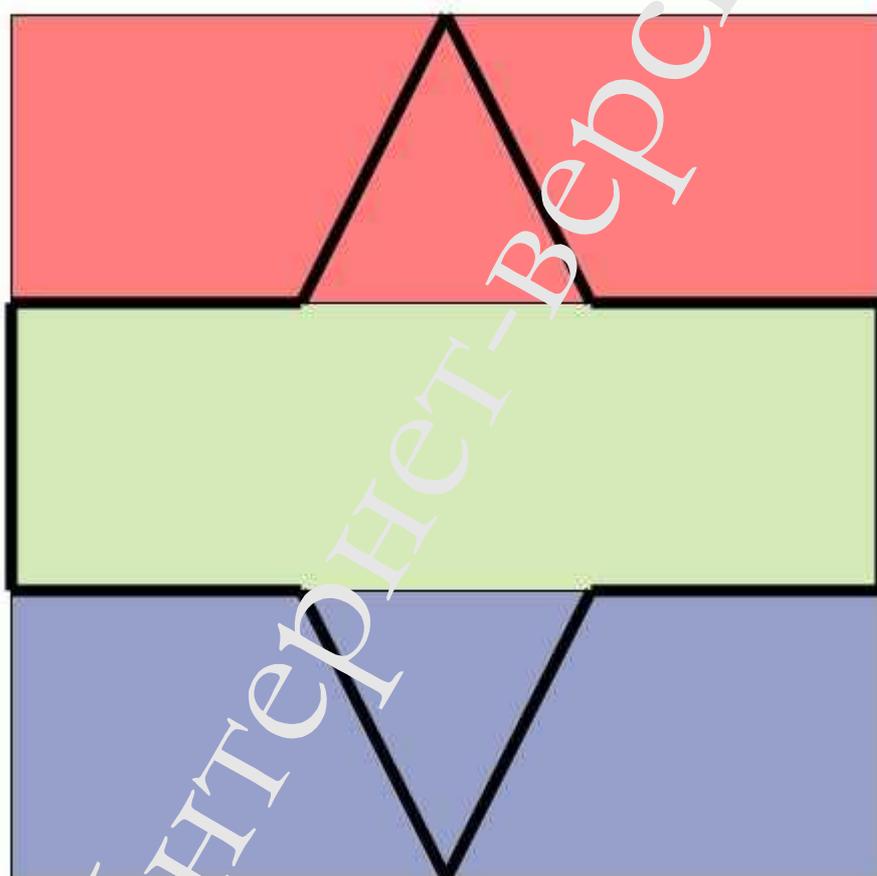




- Программа планирования здоровья -

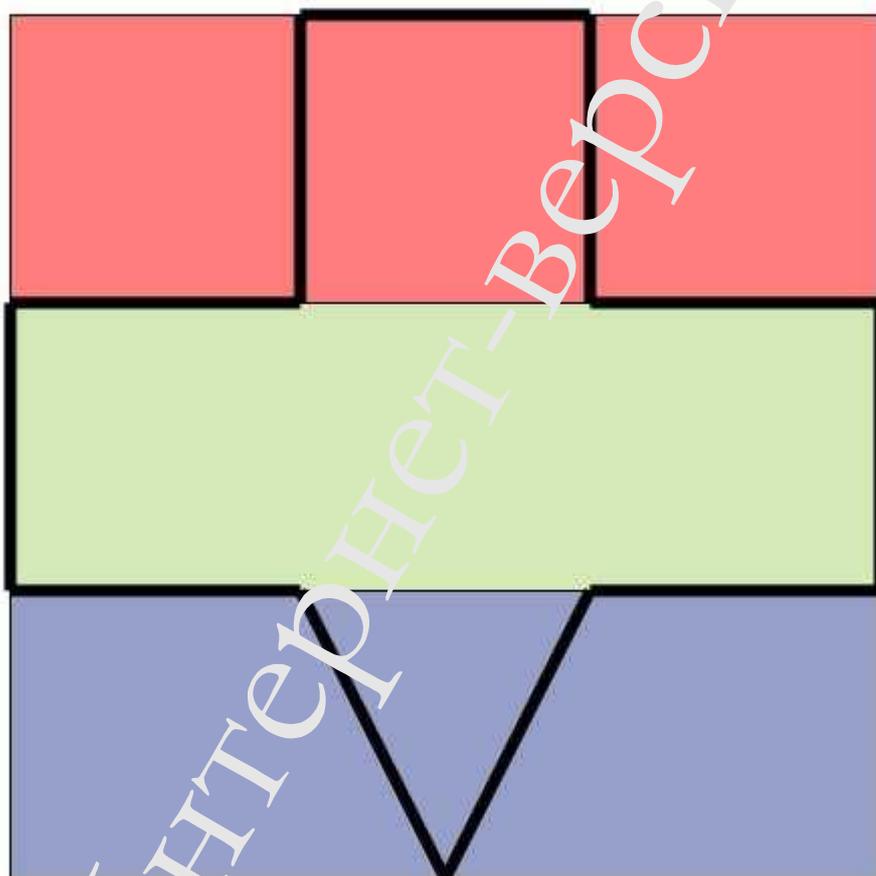








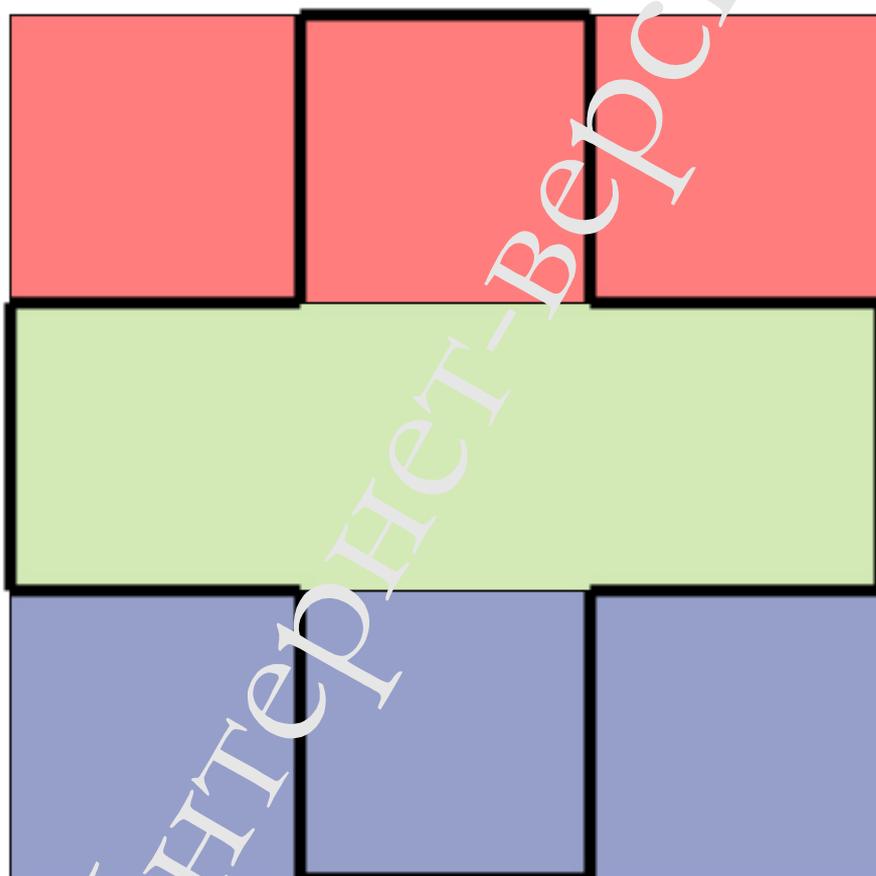
- Программа планирования здоровья -



Интернет-версия

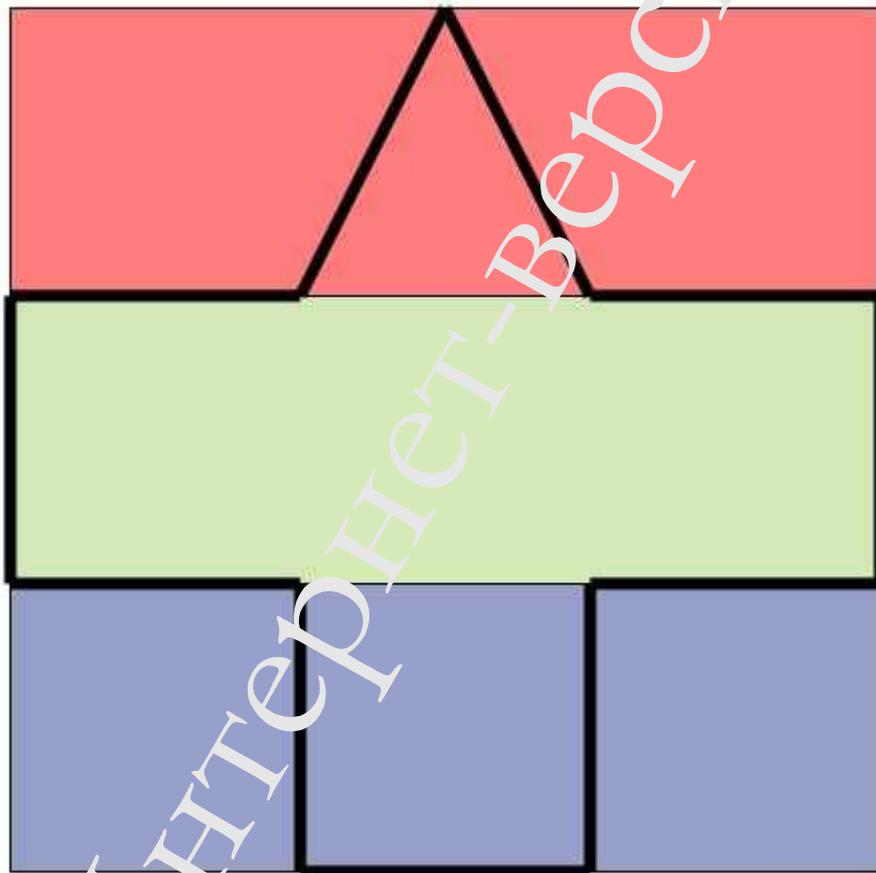


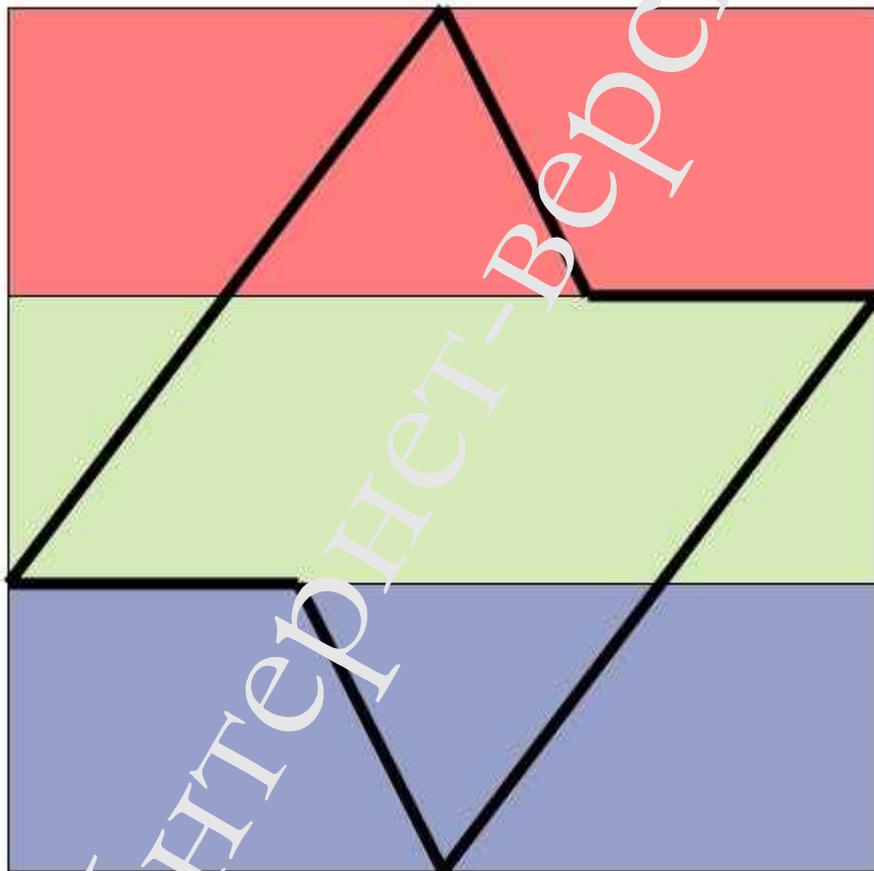
- Программа планирования здоровья -

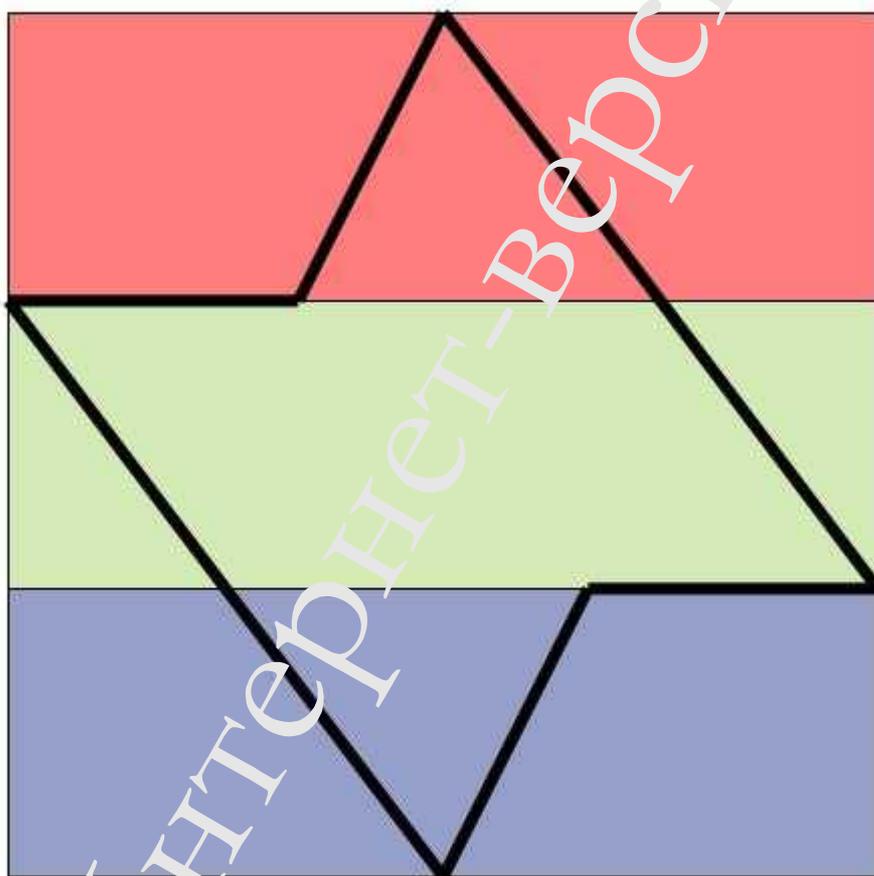


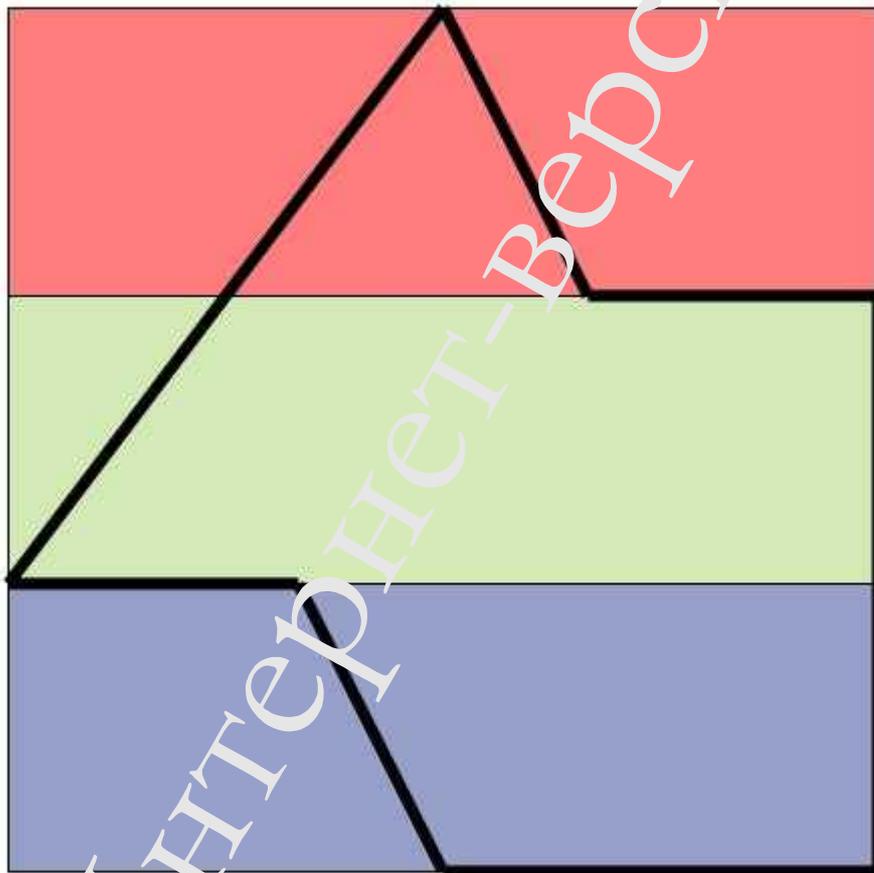


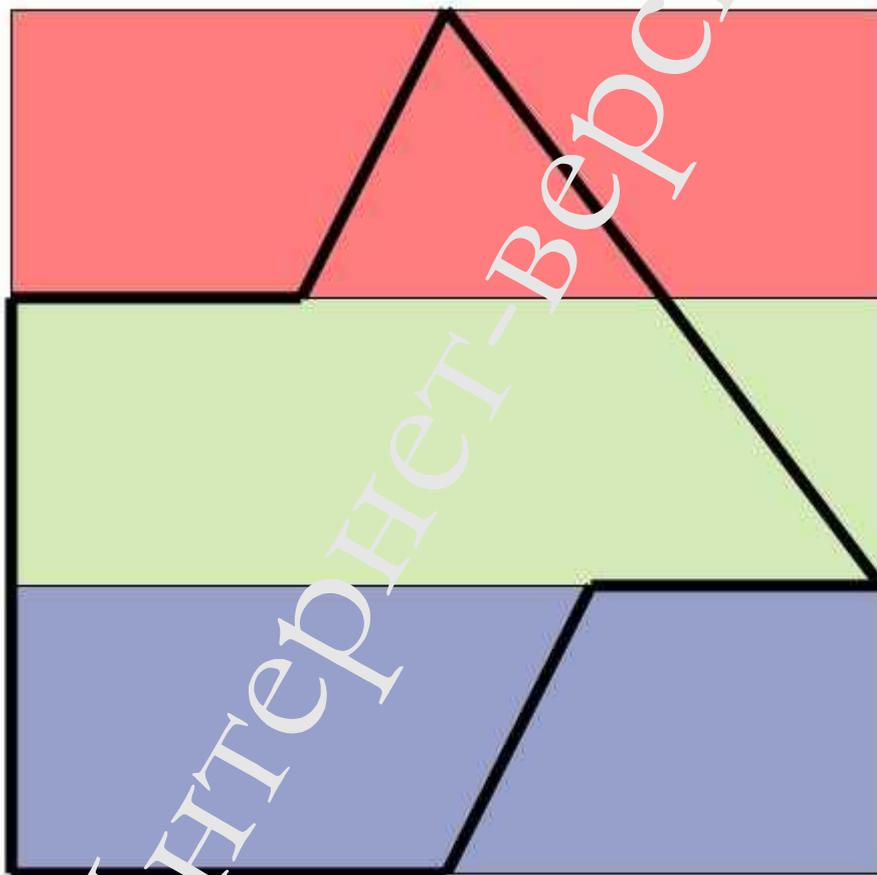
- Программа планирования здоровья -

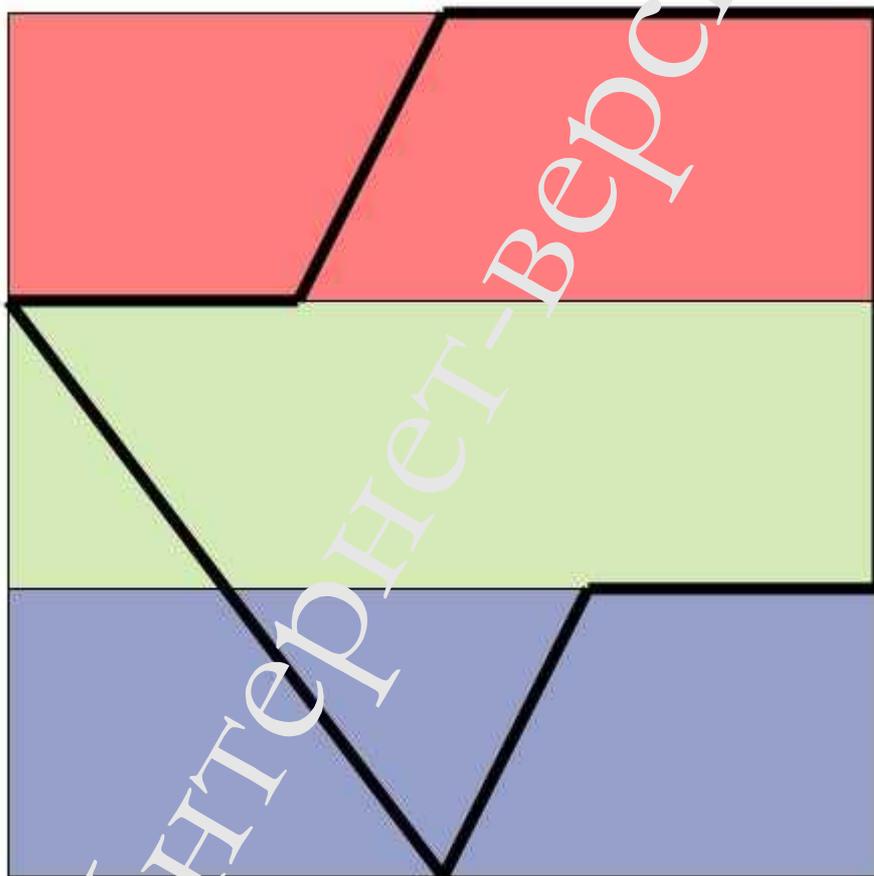


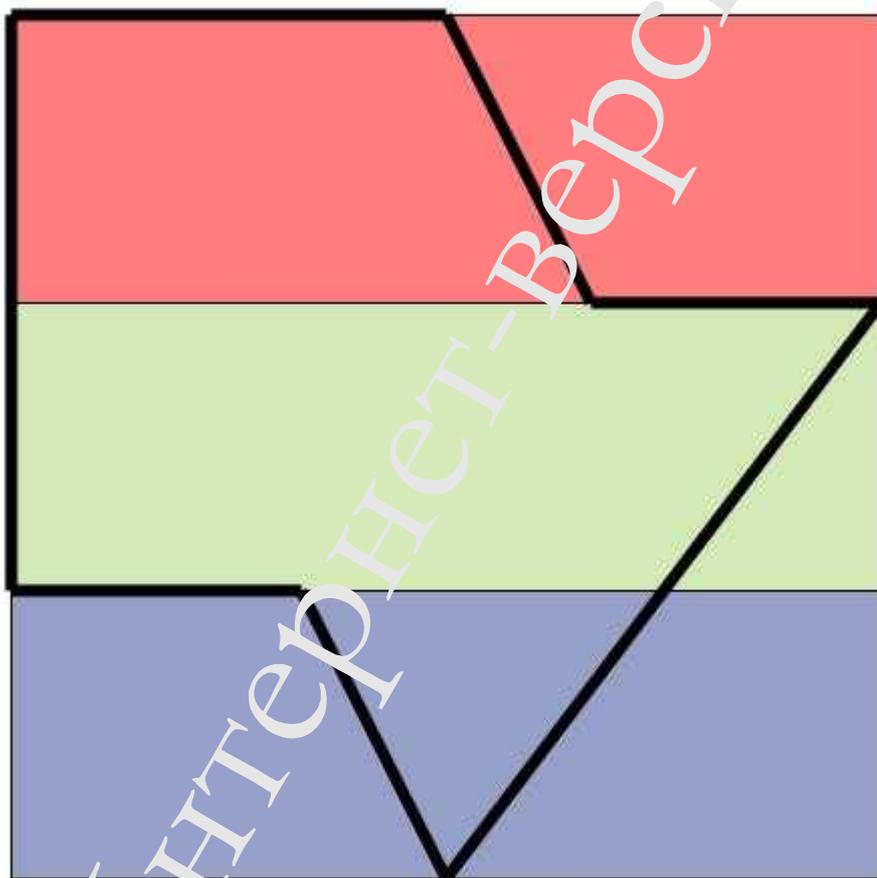


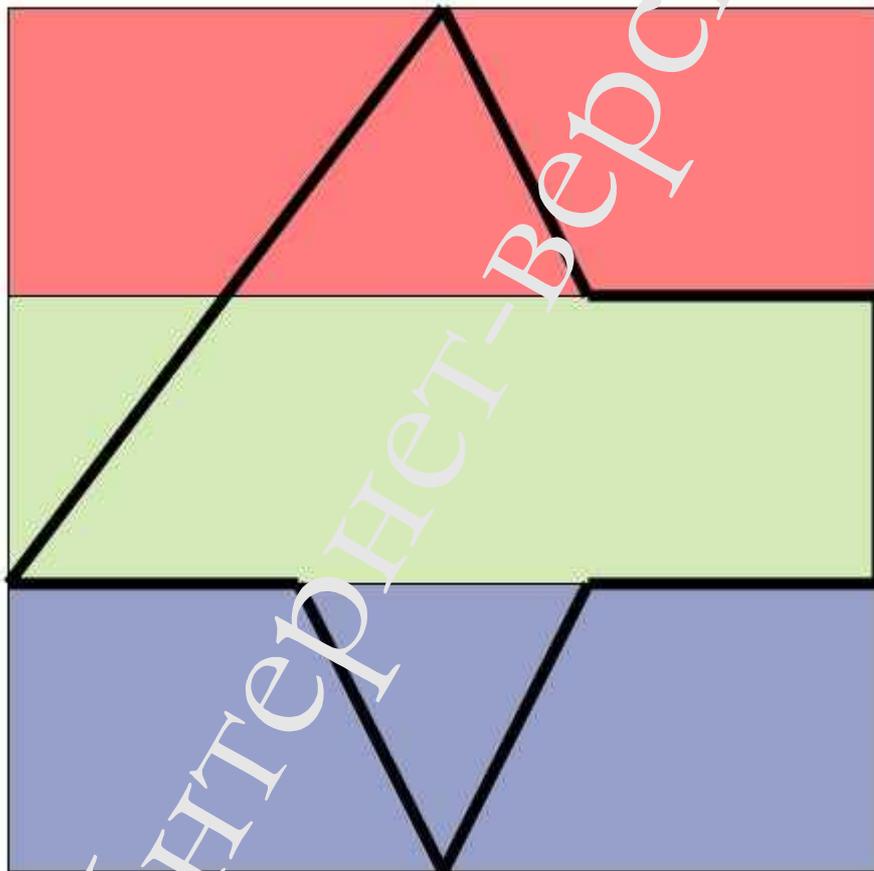


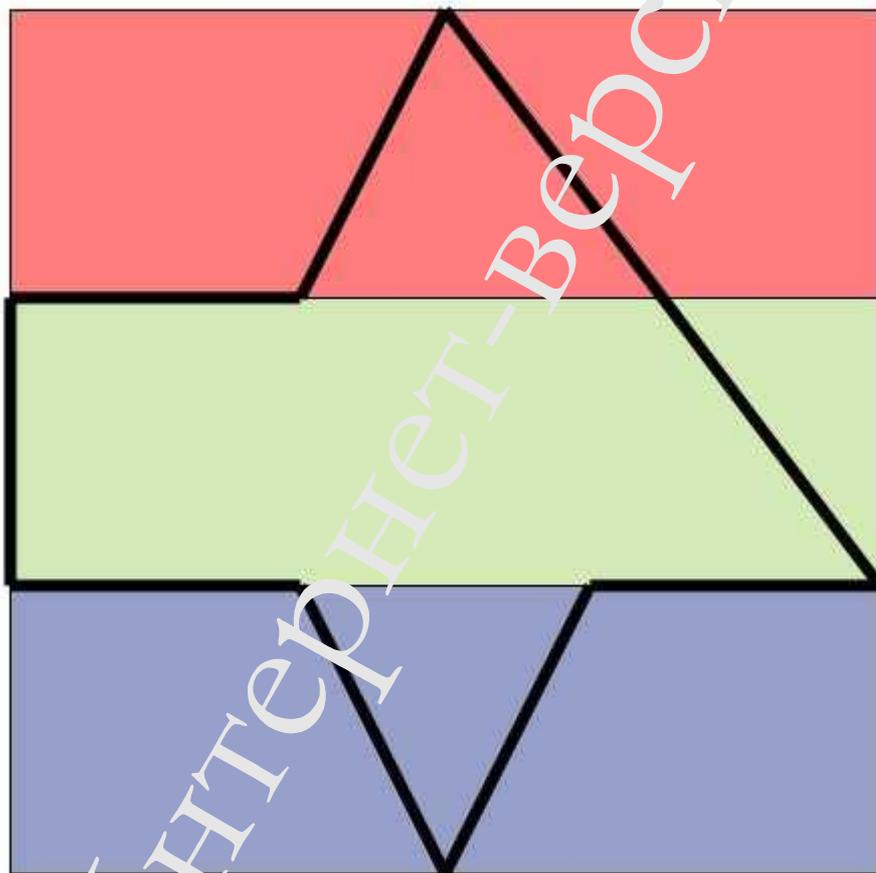


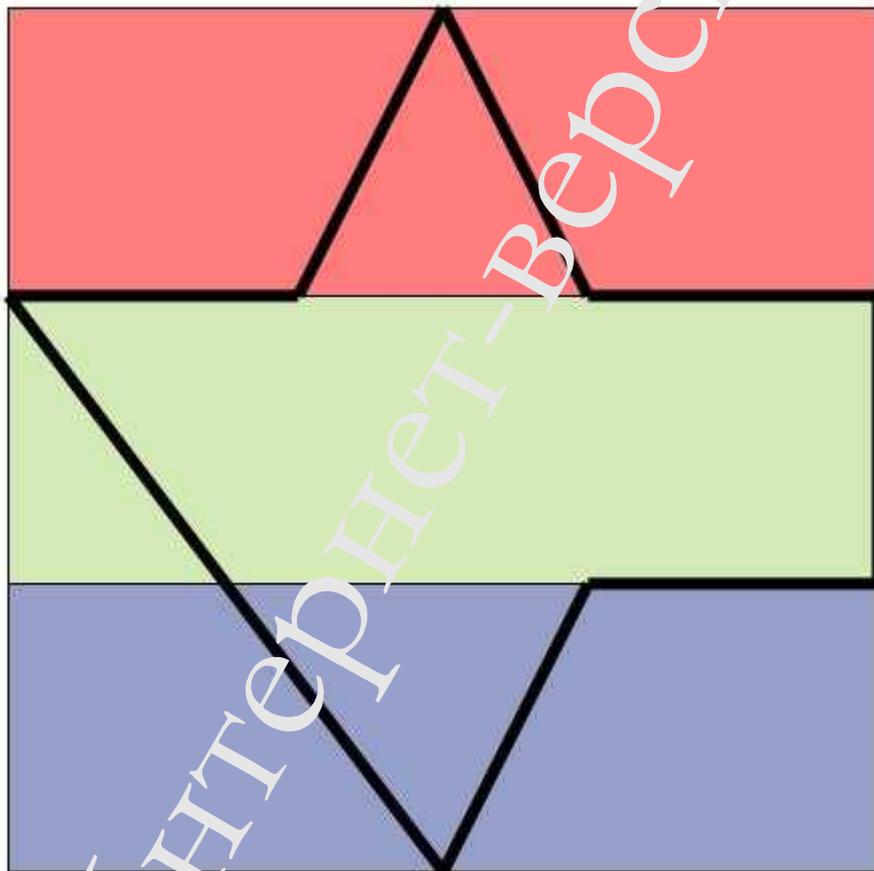


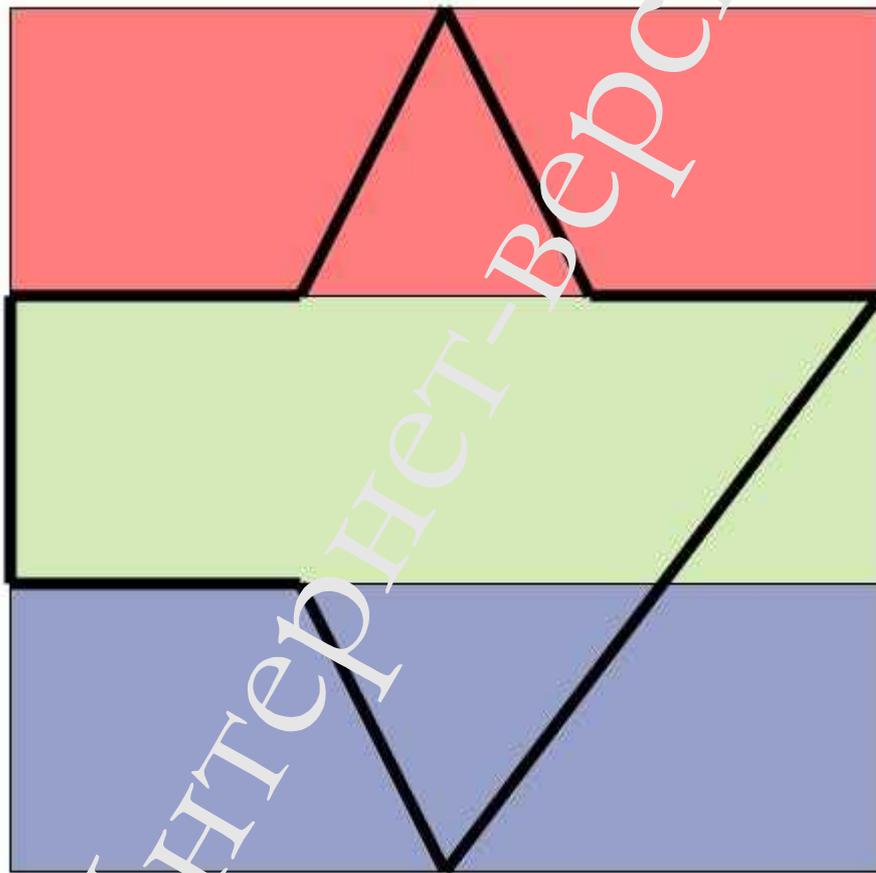






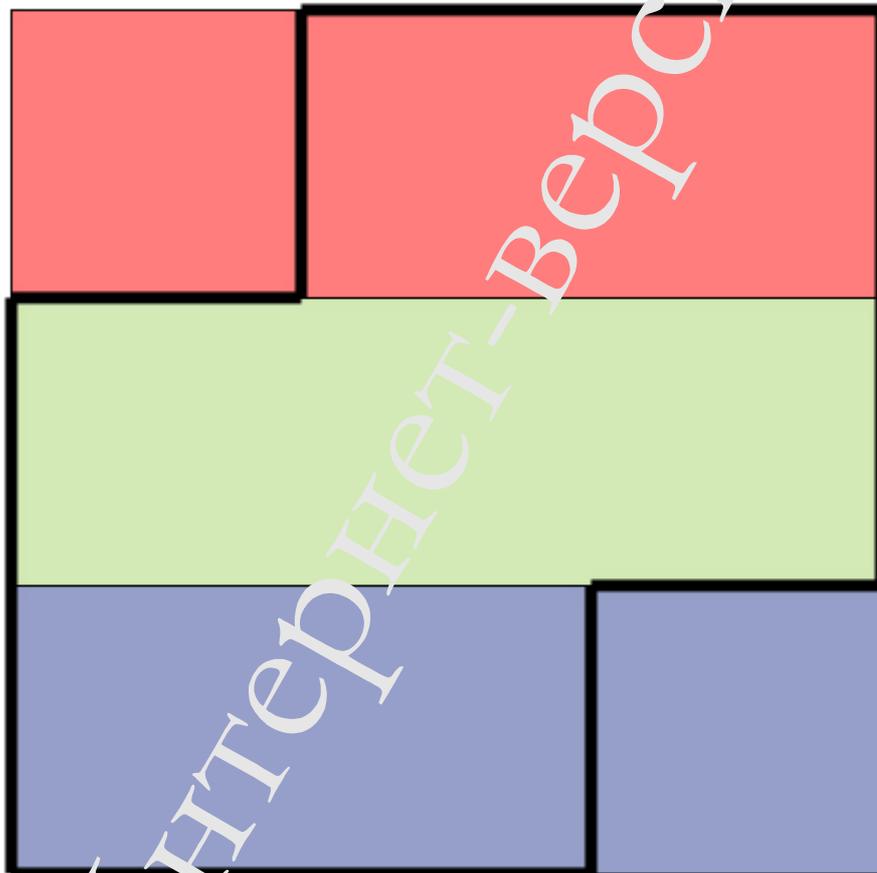






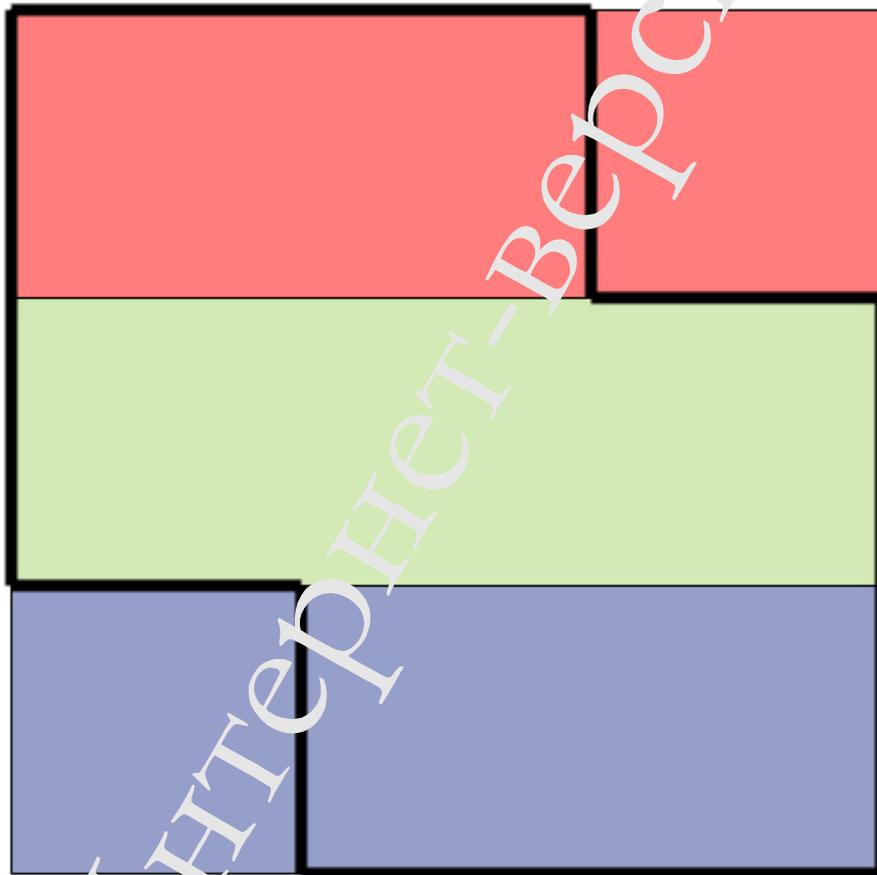


- Программа планирования здоровья -



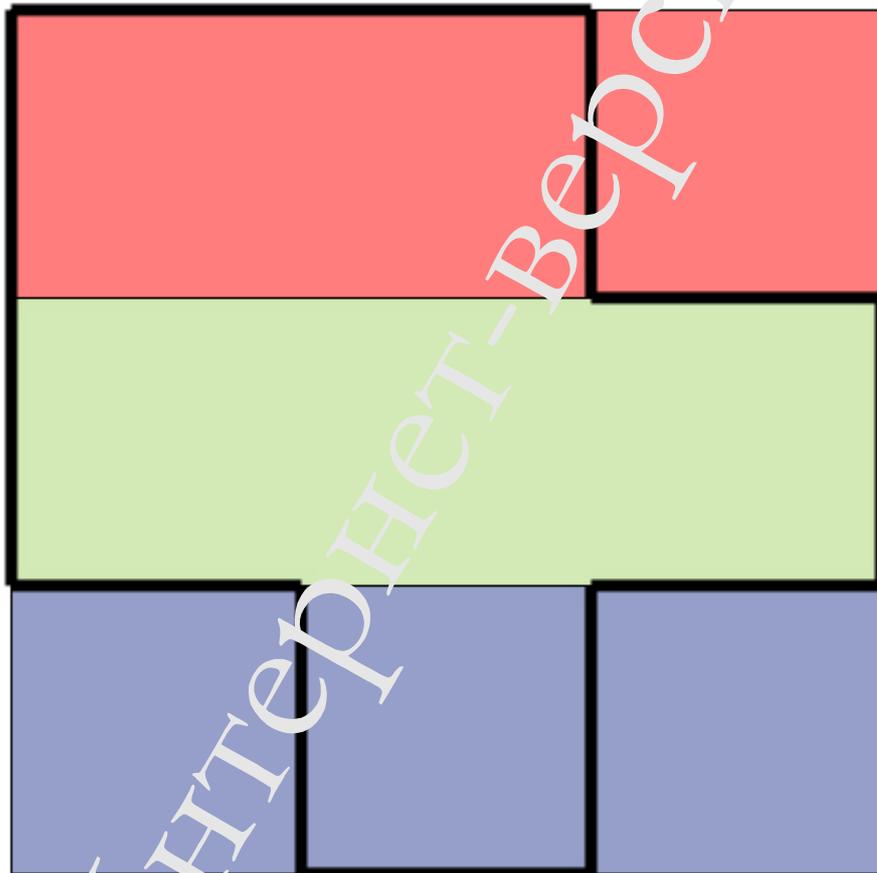


- Программа планирования здоровья -



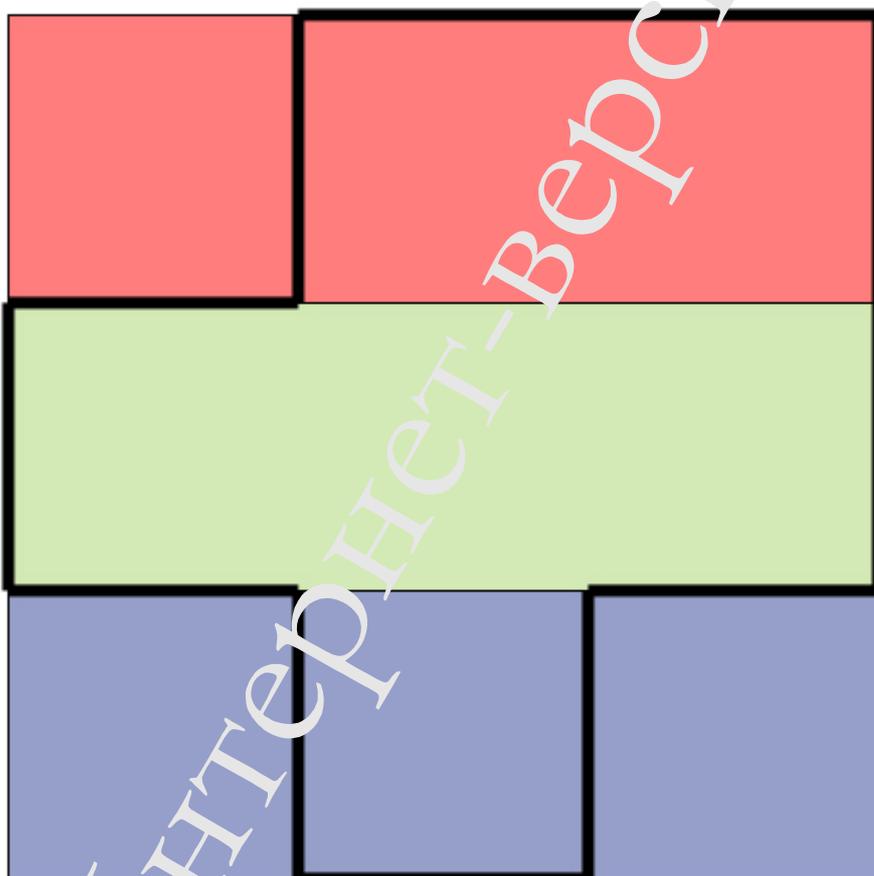


- Программа планирования здоровья -



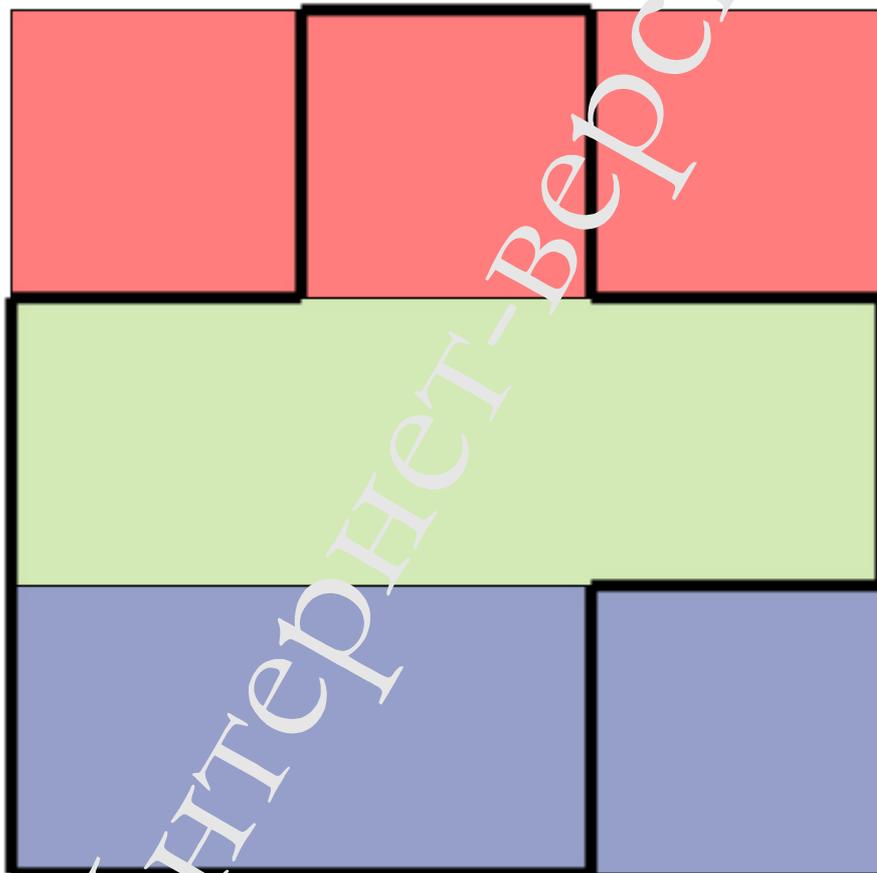


- Программа планирования здоровья -



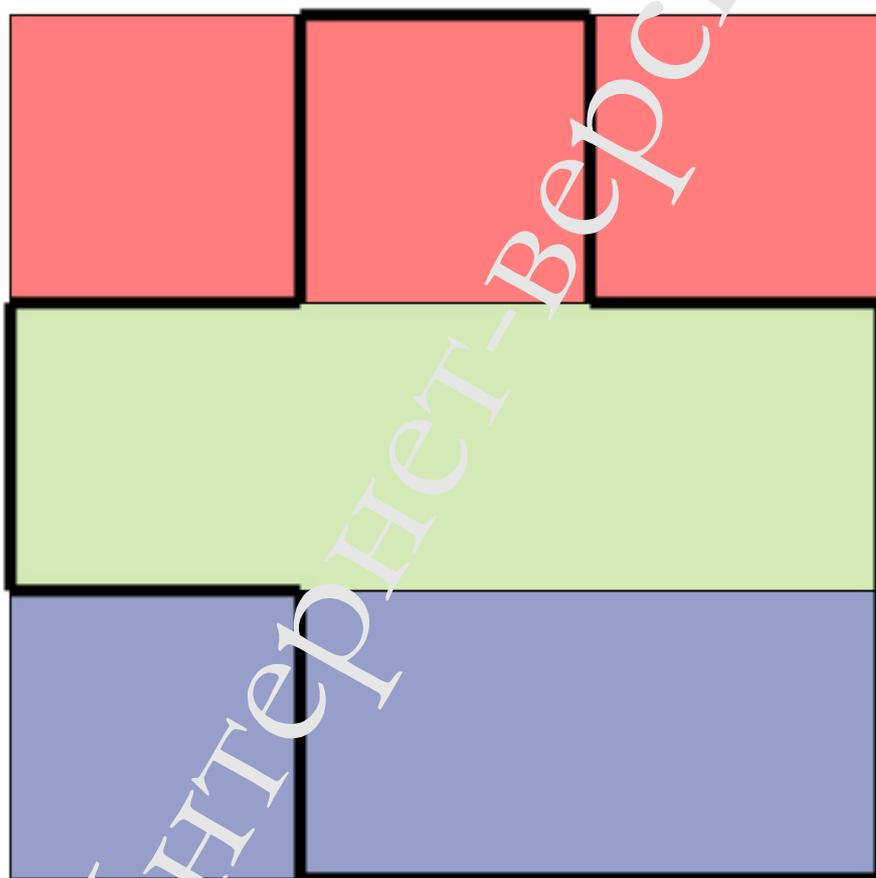


- Программа планирования здоровья -



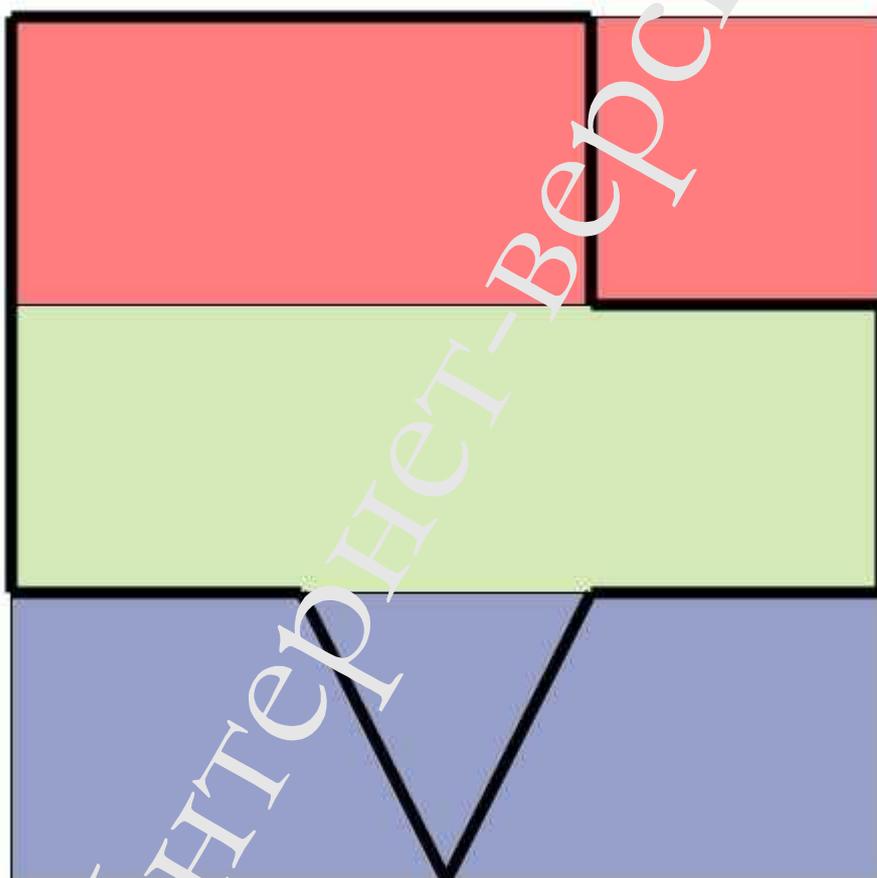


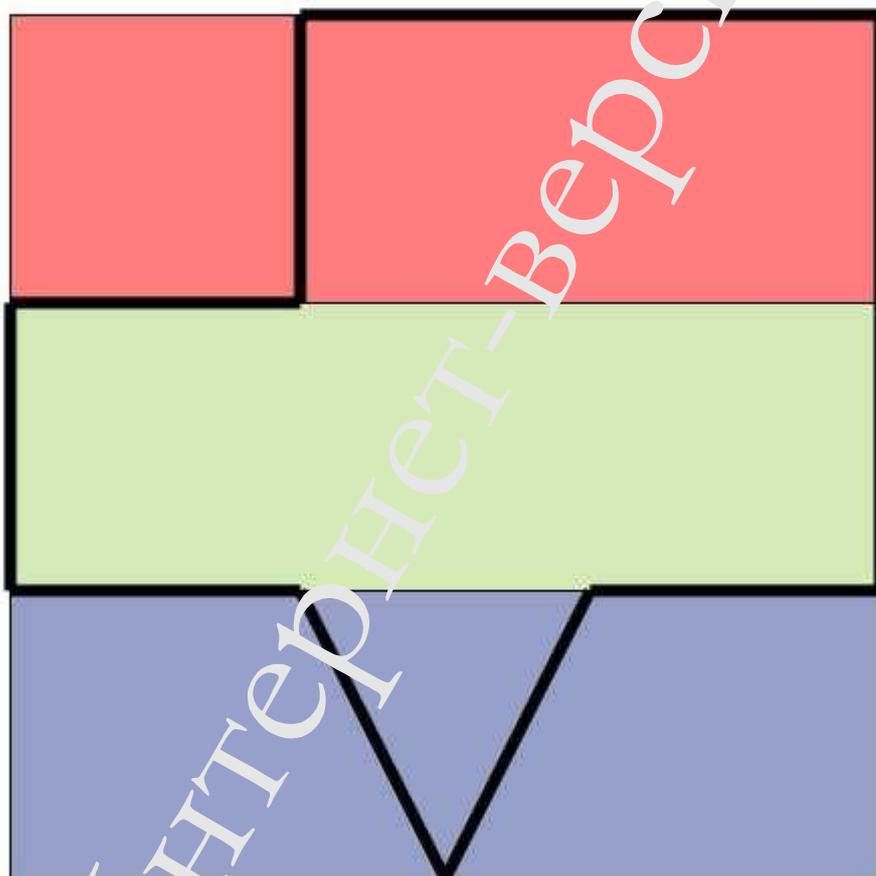
- Программа планирования здоровья -





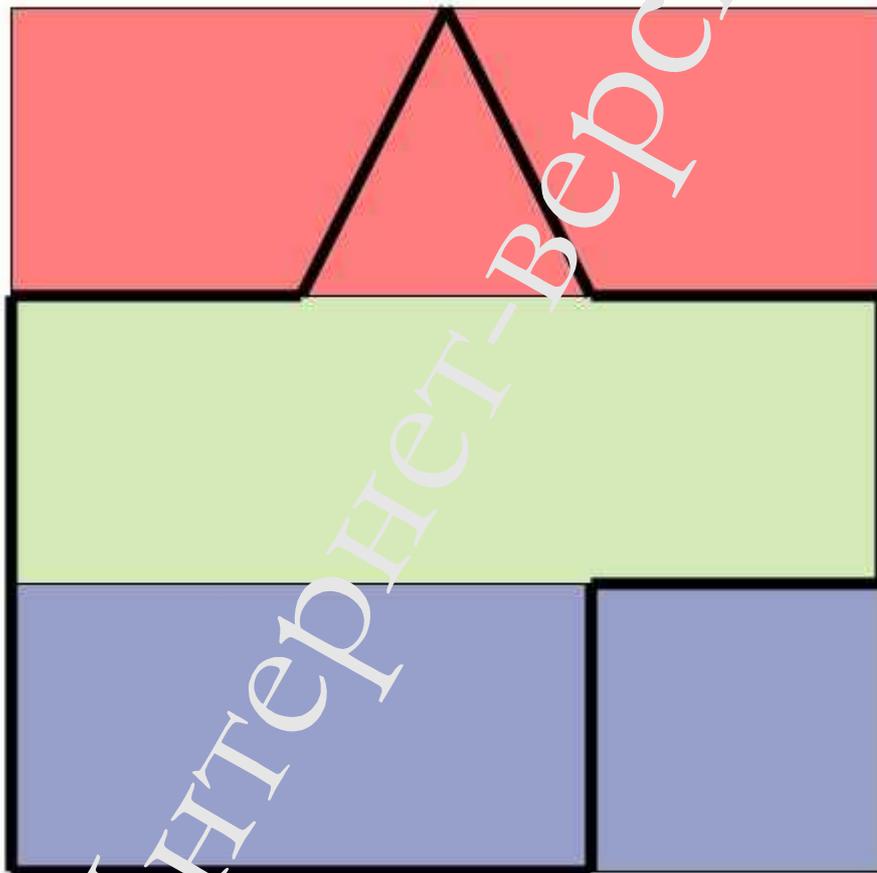
- Программа планирования здоровья -





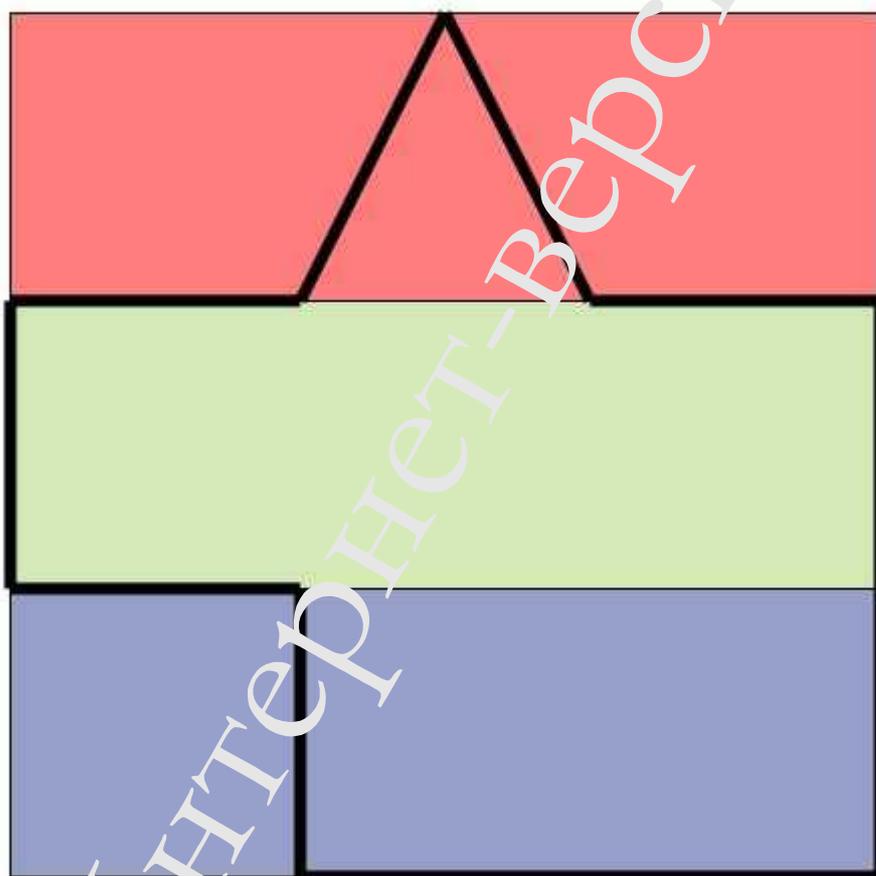


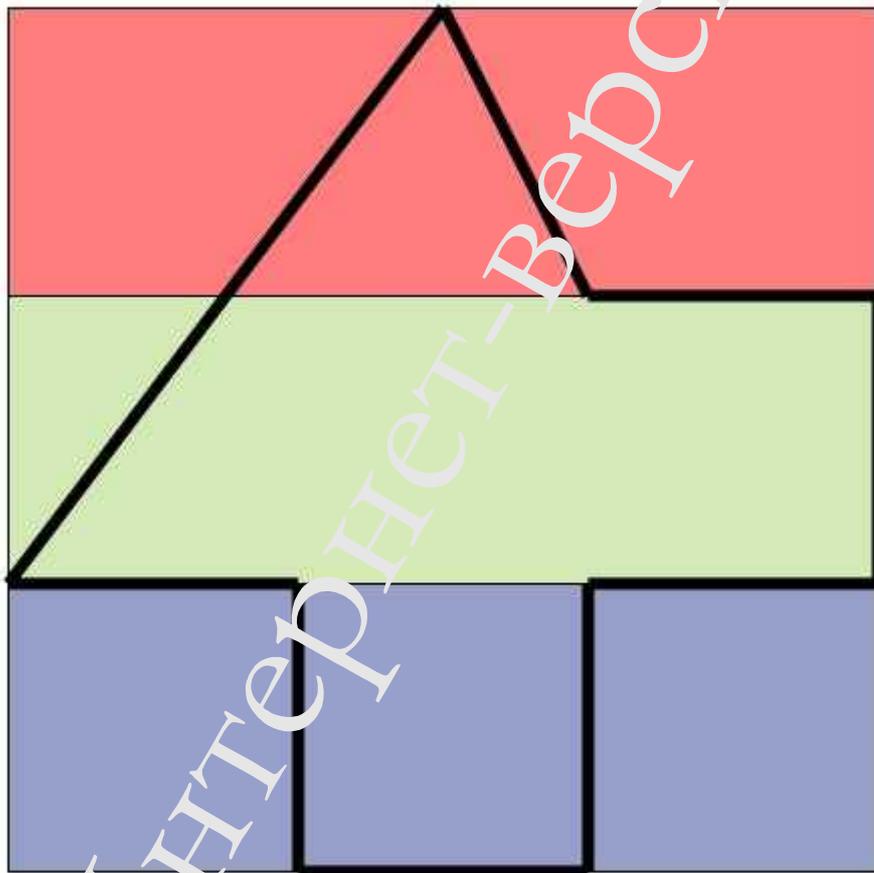
- Программа планирования здоровья -





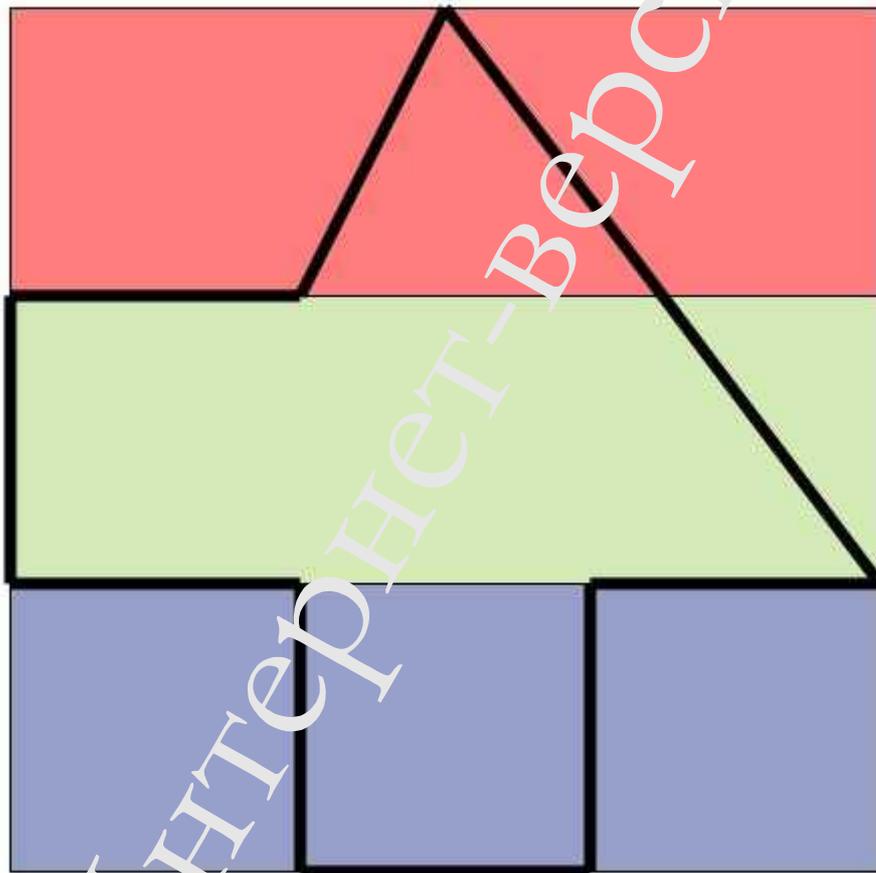
- Программа планирования здоровья -

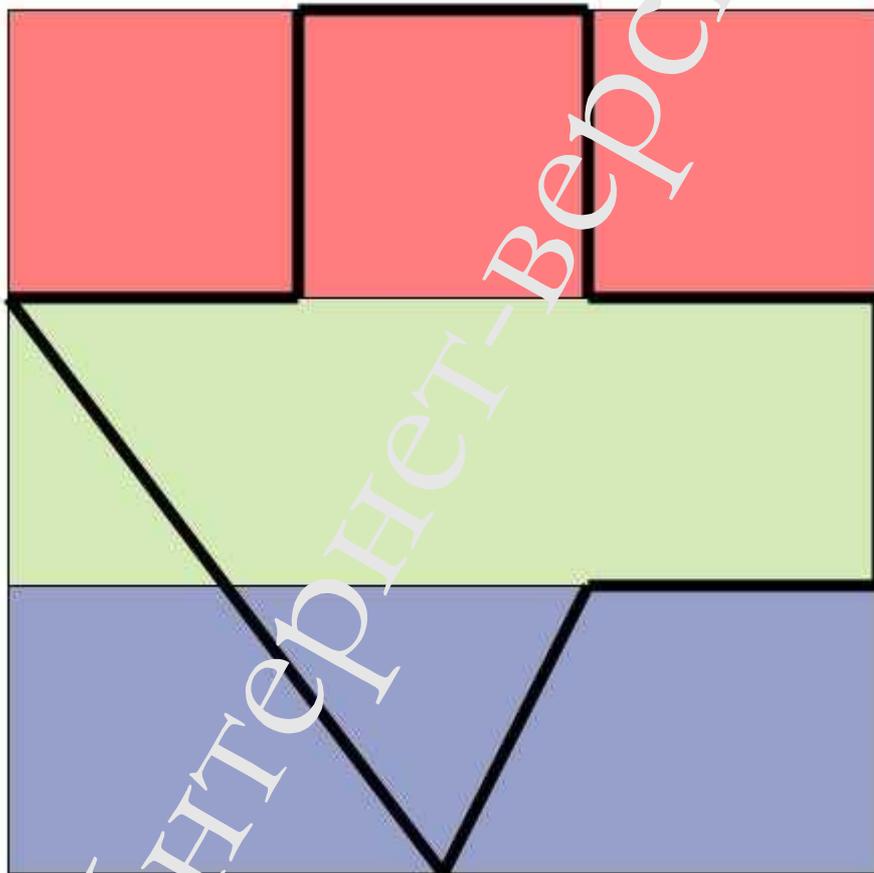






- Программа планирования здоровья -







- Программа планирования здоровья -

