

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Вдох и выдох через НОС
2. Вдох через НОС, выдох через РОТ
3. Вдох через РОТ, выдох через НОС
4. Вдох и выдох через левую половину НОСа, затем через правую (попеременно)
5. Вдох через одну половину НОСа, выдох через другую (попеременно)
6. Вдох через НОС, удлинённый выдох через НОС с усилением давления воздуха в конце
7. Вдох через НОС, выдох через сжатые ГУБЫ
8. Вдох через НОС, выдох через НОС толчками, т.е. кратковременно задерживая дыхание
9. Вдох через НОС, выдох через РОТ толчками, т.е. кратковременно задерживая дыхание

*Самостоятельно тренироваться дома 2-3 раз в день по 4-5 раз на каждое упражнение*