

# Циклическое дыхание

Нашёл прикольное исследование, которое показывает, что практика циклического дыхания помогает лучше чем медитация справляться со стрессами. Если говорить проще, то повышает невозмутимость.

## Алгоритм упражнения:

- 1) Сделать глубокий вдох на  $3/4$  из возможного объема;
- 2) Задержать дыхание на одну секунду;
- 3) Вдохнуть оставшуюся  $1/4$  и медленно выдохнуть.

## Правила:

- 1) Вдохи и выдохи делать **МЕДЛЕННО**. От гипервентиляции может закружиться голова. Нам этого не надо.
- 2) Манипуляцию продолжать минут 5 без остановок. Медленно, но без пауз. Делать ежедневно.

Ссылка на исследование: [https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791\(22\)00474-8](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791(22)00474-8)

Автор заметки: [m.sternocleidomastoideus \(Георгий\)](#)

---

Revision #2

Created 2 July 2023 09:17:52 by matvey033

Updated 22 December 2023 09:53:13 by Тимур