

A vibrant collage of fresh vegetables and a green smoothie. The background is white with black polka dots. In the center is a tall, clear plastic cup filled with a bright green smoothie, topped with a white lid and a green straw. Surrounding the cup are various fresh produce items: a sliced cucumber, a whole carrot, a bunch of green leafy vegetables (possibly spinach or kale), a whole red radish, and several slices of yellow lemons. The overall theme is healthy eating and detoxification.

# DETOX

Мастер-класс

Оксаны Негоц

[@oxana.negots](https://www.instagram.com/oxana.negots)

День 2

**Специальные  
упражнения  
и  
дыхание**



# ДЫХАНИЕ

- Кислород – часть воздуха, в которой больше всего энергии
- Он улучшает кровообращение, помогает усваиваться питательным веществам, очищает кровь от отходов и других вредных воздействий
- Его достаточное количество обеспечивает телу защиту от болезней на естественном уровне. Обогащённая кислородом кровь не позволяет бактериям размножаться. Они становятся безопасными для организма



# Что нужно делать?

- Потреблять кислород в нормальных дозах. Он может стать лекарством от:

Головной боли, нервных расстройств, несварения желудка, переутомления, сильной усталости, боли в мышцах, проблем со зрением

1. Гуляем после еды 15-20 минут
2. Делаем дыхательную практику 3-5 минут



# Дыхательная практика

## 3-5 минут в день

1. Сидя на стуле, лежа, стоя – как будет удобно
2. Старайтесь дышать равномерно и спокойно:  
Вдох и выдох делать на 2 счета. Задержка дыхания на 2 счета.  
Снова вдох, но уже на 4 счета и потом выдох на 4 счета. Опять задержка дыхания на 2 счета.  
Снова вдох на 4 счета и выдох на 6 счетов.  
Задержка дыхания на 2 счета.  
Снова вдох на 4 счета и выдох на 8 счетов.  
Задержка дыхания на 2 счета.  
**Повторить 4 раза**  
Вдох на 5 счетов, выдох на 9 счетов. Задержка дыхания на 2 счета.  
Вдох на 6 счетов, выдох на 10 счетов. Задержка дыхания на 3 счета.  
**Повторить 2 раза и перейти к обычному дыханию**



# Ходьба с дыханием при стрессе

- Идите спокойно: на каждые 2 шага делайте вдох, на следующие 2 шага выдох.
- Через 5 минут перейти на другой тип дыхания:
- 2 шага –вдох, 3 шага выдох

Гуляйте в течение 5-30 минут непрерывно – прекрасно укрепит вашу нервную систему.

# Утренняя практика

1. Упражнение «Тараканчик» или «Вибрация». Заменяет бег, помогает лимфе разогнаться с самого утра.

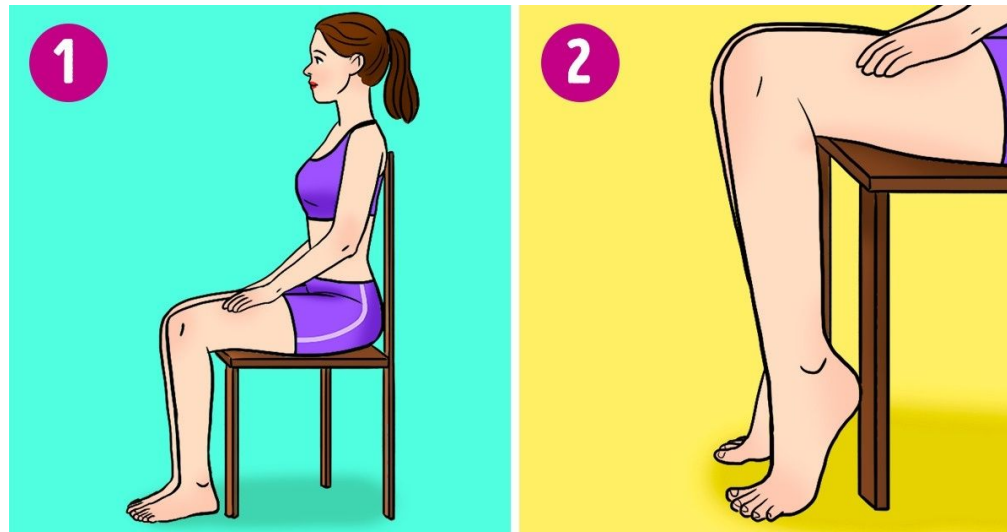
Делать лежа в кровати на твердом матрасе или на полу, в течение – минут.



# Утренняя практика

2. «Лимфодренажные прыжки». Выполнять строго натощак, с утра. Обязательно придерживать молочные железы руками. Выполняем 100 прыжков, на последних 3х прыгаем усиленно.

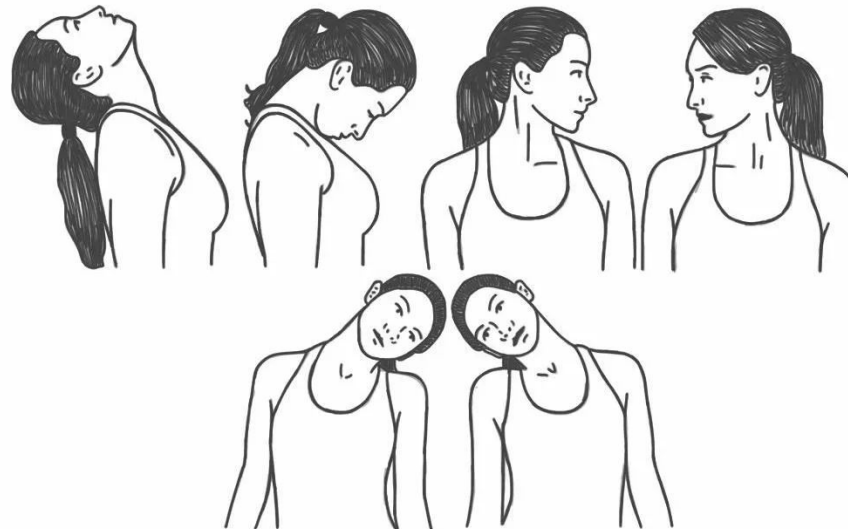
**P.S. Нельзя выполнять людям с опущением органов и беременным**





# Утренняя практика

3. Упражнения для шеи. Выполнять аккуратно и медленно.  
Почувствовать, как это приятно. Выполнять по 5 раз на каждую сторону



# Вечерняя практика

1. Упражнение с теннисным мячом для ног и ягодиц. Выполнять столько минут, сколько захочется



# Вечерняя практика

2. Упражнение с ремнем для верха спины. Выполнять 20 раз



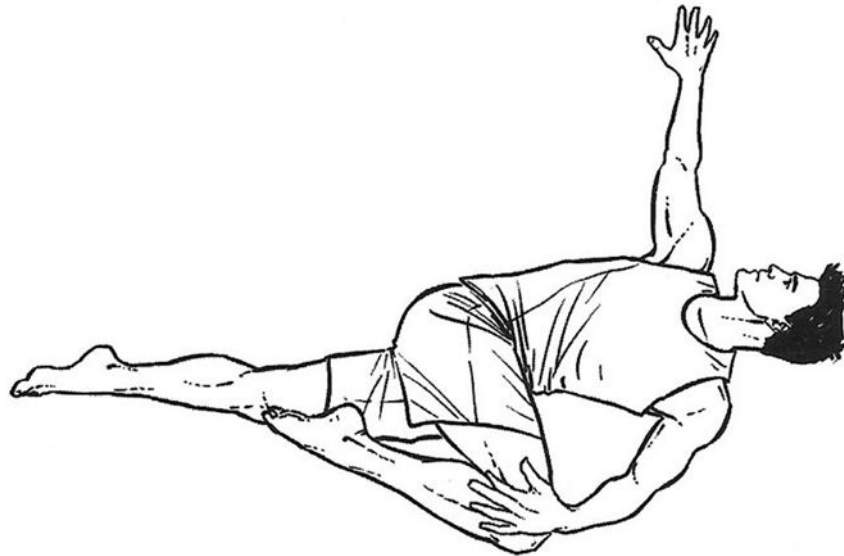
# Вечерняя практика

3. Выполнение с теннисным мячом у стены для снятия напряжения в грудном отделе и трапеции



# Вечерняя практика

4. Скрутка. Выполнять для снятия напряжения и боли в поясничном отделе. Выполнять по 5-10 раз на каждую сторону



# Вечерняя практика

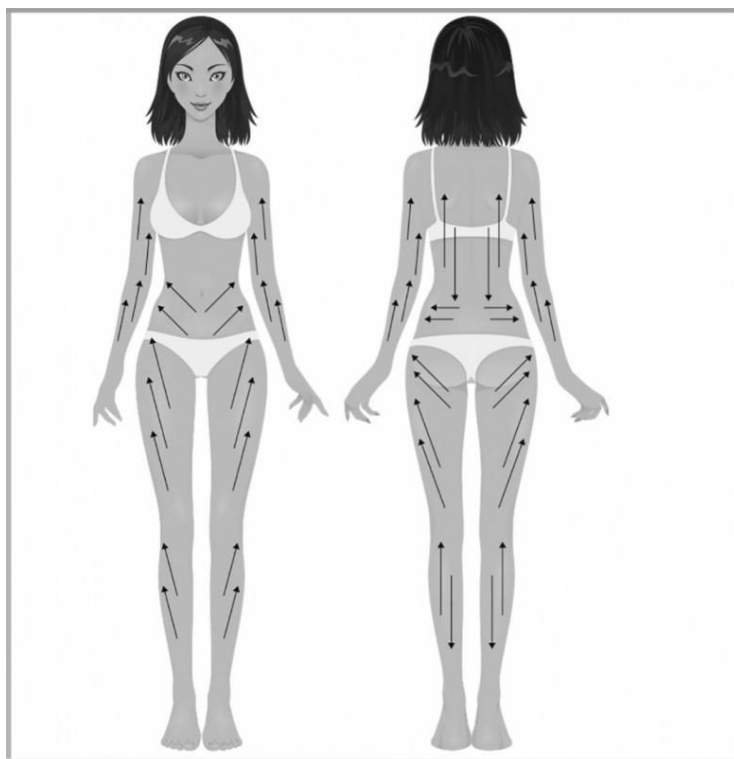
5. Перевернутая поза у стены. Для снятия напряжения в ногах и малом тазу, для профилактики и лечения опущения внутренних органов, варикозного расширения вен, геморроя.

Выполнять после длительной прогулки или перед сном, у стены на полу или лежа в кровати.



# Утренняя/Вечерняя практика

6. Массаж сухой щеткой по току лимфы-снизу вверх. Выполнять перед душем. Для лечения отеков, целлюлита. Выполнять от 1 до 10 минут 3-4 раза в неделю.



**Спасибо за внимание!**

