DETOX
Мастер-класс
Оксаны Негоц
@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.

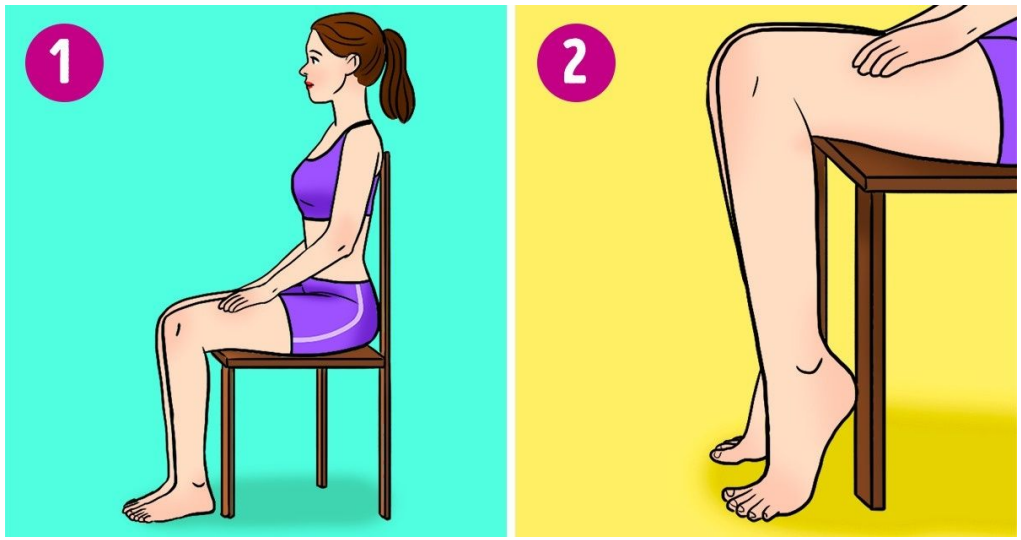
Делать лежа в кровати на твердом матрасе или на полу, в течение – минут.

Утренняя практика

2. «Лимфодренажные прыжки». Выполнять строго натощак, с утра. Обязательно придерживать молочные железы руками.

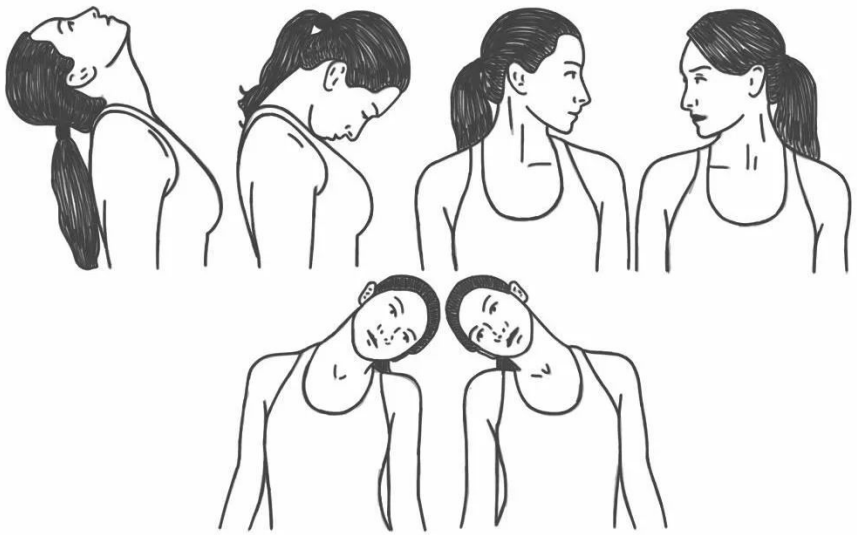
Выполняем 100 прыжков, на последних 3х прыгаем усиленно.

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

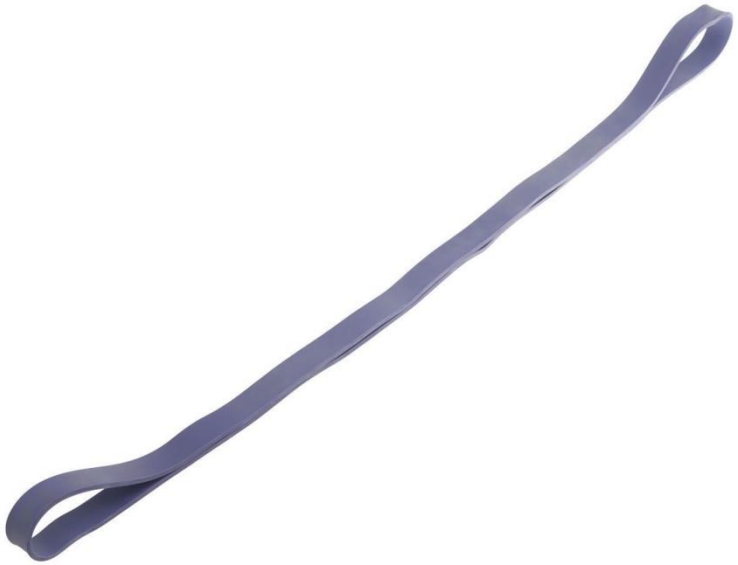


Вечерняя практика

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

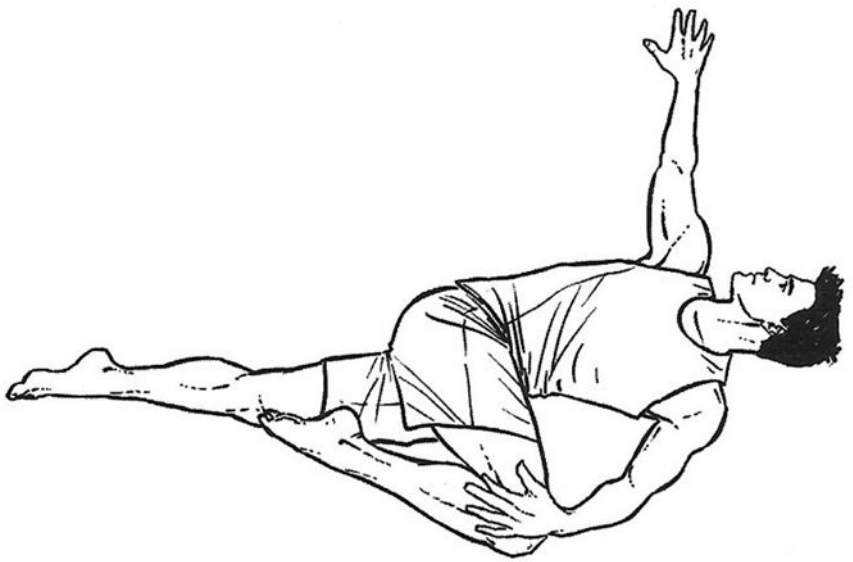


Вечерняя практика

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



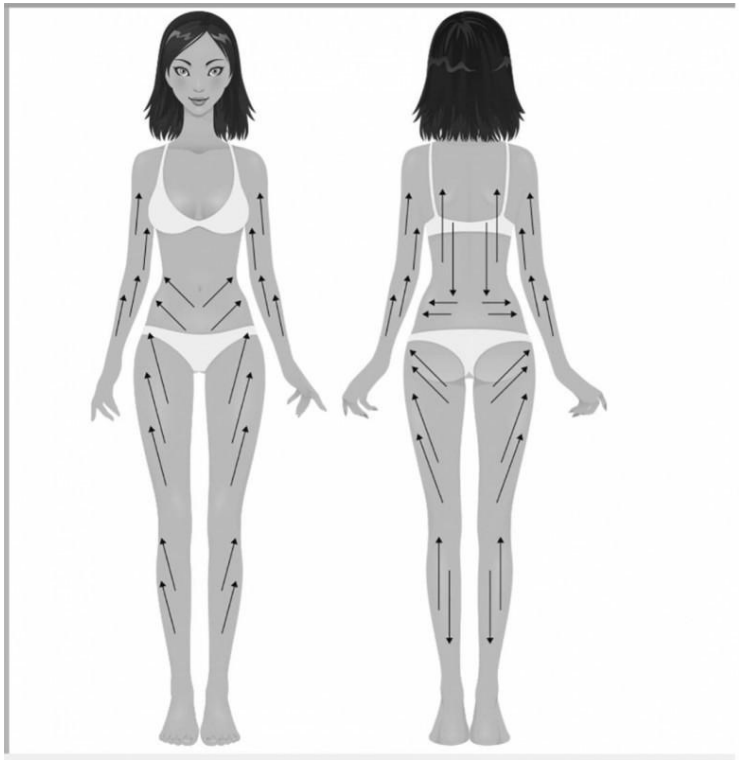
Вечерняя практика

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

Выполнять после длительной прогулки или перед сном, у стены на полу или лежа в крова[illegible]

Утренняя/Вечерняя практика

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



Спасибо за внимание!