

# Діафрагмальне дихання або дихання животом

## 7 порад для правильного дихання, щоб "заспокоїти" тазове дно

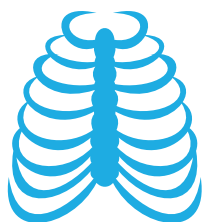
- ✓ Діафрагма - це головний дихальний м'яз, що формує верхню частину "кора".
- ✓ Основною частиною тренувань м'язів тазового дна є вміння заспокоювати або розслабляти їх.
- ✓ Гіперактивні м'язи тазового дна необхідно тренувати, щоб вони «розслабились».
- ✓ Багато людей вважають, що "опускання" або розслаблення є важкою вправою.
- ✓ Щодо послідовності виконання, замість того, щоб концентруватися на розслабленні, фокусуйтеся на ДІЯХ, які передбачені на кожному етапі.
- ✓ Якщо у вас виникає біль чи труднощі з виконанням, зверніться до фізіотерапевта чи відповідного спеціаліста.

**1** Розслабте тіло



Руки покладіть на  
грудну клітку

**2**



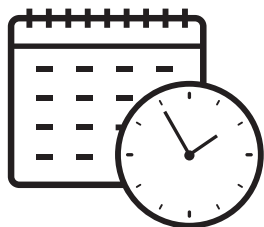
Розслабте щелепи  
та відкрийте рот

**3**



Займайтеся 5-10 хв.  
щодня у різних  
положеннях

**7**



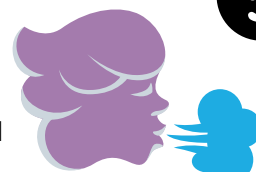
Практикуйте  
повільно

**6**



Видих через рот  
- грудна клітка та живіт  
опускаються;  
- тазовое дно повертається  
у початкове положення

**5**



Вдихайте через ніс  
- грудна клітка розширюється,  
живіт випинається;  
- тазовое дно поздовжується

**4**

