



Дыхание 4 x 4 – синий свет

- 1 Когда свет станет ярче, вдохните в течение четырёх секунд.
- 2 Задержите дыхание на одну секунду (в верхней части вдоха) — в это время свечение будет оставаться ярким.
- 3 Когда свет погаснет, выдыхайте в течение четырёх секунд.
- 4 Задержите дыхание на одну секунду (в нижней части вашего выдоха) пока свет остается выключенным.
- 5 Этот цикл повторяется четыре раза. Когда занятие заканчивается, свет гаснет. Нажмите кнопку на правой лапке щенка, чтобы перейти к следующему дыхательному упражнению.



Ступенчатое дыхание – жёлтый свет

- 1 Когда свет станет ярче, вдохните в течение трёх секунд.
- 2 Задержите дыхание на одну секунду (в верхней части вдоха) — в это время свечение будет оставаться ярким.
- 3 Когда свет погаснет, выдыхайте в течение трёх секунд.
- 4 Задержите дыхание на одну секунду (в нижней части вашего выдоха) пока свет остается выключенным.
- 5 Когда свет станет ярче, вдохните в течение четырёх секунд.
- 6 Задержите дыхание на одну секунду (в верхней части вдоха) — в это время свечение будет оставаться ярким.
- 7 Когда свет погаснет, выдыхайте в течение четырёх секунд.
- 8 Задержите дыхание на одну секунду (в верхней части вдоха) — в это время свечение будет оставаться ярким.
- 9 Этот цикл повторяется три раза. Когда занятие заканчивается, свет гаснет. Нажмите кнопку на правой лапке щенка, чтобы перейти к следующему дыхательному упражнению.



Квадратное дыхание – зелёный свет

- 1 Когда свет станет ярче, вдохните в течение пяти секунд.
- 2 Задержите дыхание на пять секунд (в верхней части вдоха) — в это время свечение будет оставаться ярким.
- 3 Когда свет погаснет, выдыхайте в течение пяти секунд.
- 4 Задержите дыхание на пять секунд (в нижней части вашего выдоха) пока свет остается выключенным.
- 5 Этот цикл повторяется четыре раза. Когда занятие заканчивается, свет гаснет. Нажмите кнопку на правой лапке щенка, чтобы перейти к следующему дыхательному упражнению.