



Вы постоянно устаёте, даже после отдыха?

Иногда проблема не в нагрузке — а в том, **как вы дышите**. Есть простые техники, которые помогают телу по-настоящему отдыхать.



Постоянное напряжение стало нормой

Сложно расслабиться

Даже в тихой обстановке тело остаётся в напряжении.

Мысли не отключаются

Голова продолжает «работать» даже ночью.

Нет сил с утра

Энергия заканчивается ещё до начала дня.

Тело «зажато»

Мышцы не расслабляются, даже когда вы отдыхаете.

Организм может находиться в хроническом стрессе — даже когда вы этого не замечаете.



ОШИБКА № 1

Поверхностно е дыхание

Большинство людей дышат слишком быстро и неглубоко – особенно в моменты стресса. Тело не получает достаточно кислорода, и это запускает цепную реакцию.

→ Усиливается
тревожность

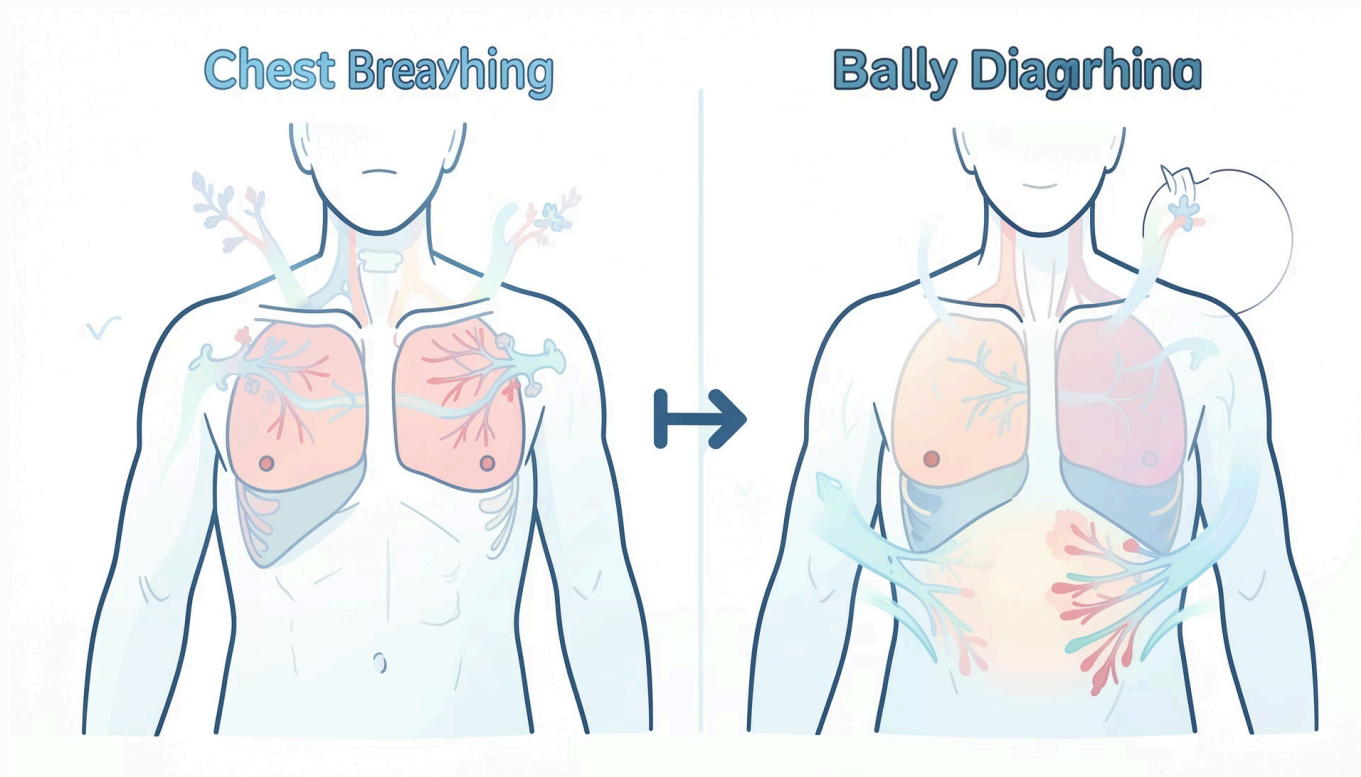
→ Появляется
хроническая усталость

→ Сложнее
сосредоточиться

ОШИБКА № 2

Вы дышите грудью, а не ЖИВОТОМ

Грудное дыхание — поверхностное и неэффективное. Оно держит диафрагму в напряжении и не позволяет нервной системе переключиться в режим покоя.



Мышцы напряжены
Расслабление не наступает

Дыхание сбивается
Темп нарушается при малейшем
стрессе

Стресс накапливается
Усталость нарастает быстрее

ОШИБКА № 3

Организм не умеет «переключаться» на отдых

Даже вечером, когда день закончен, тело остаётся в режиме напряжения. Нервная система не получает сигнала, что опасность миновала.



Тяжёлое засыпание

Вы лежите и не можете отключиться.



Внутреннее беспокойство

Тревога присутствует даже без видимой причины.

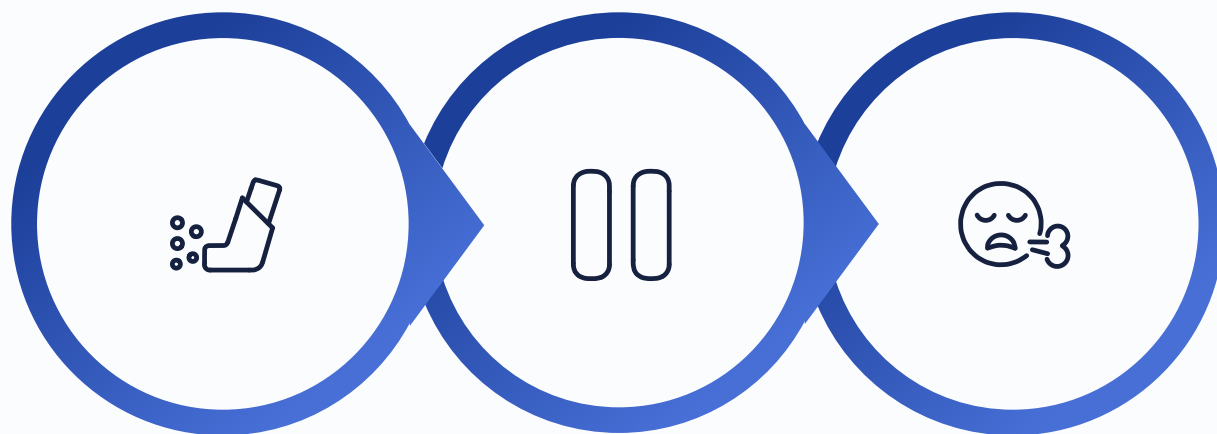


«Устал, но не могу расслабиться»

Знакомое ощущение, которое мешает восстановиться.

Попробуйте технику «4–4–6»

Это простое и научно обоснованное упражнение активирует парасимпатическую нервную систему — режим покоя и восстановления.



Вдох 4 с

Задержка 4
с

Медленный
выдох 6 с

Повторите цикл **5 раз**. Этого достаточно, чтобы замедлить пульс и снизить уровень напряжения прямо сейчас.



Что вы почувствуете уже через 5 минут



Спокойствие

Тревожность снижается заметно



Контроль

Ощущение устойчивости возвращается



Энергия

Тело перестаёт тратить силы на стресс



Лёгкость

Напряжение в мышцах уходит

Дыхание — это навык

Разовые упражнения дают временное облегчение. Но **регулярная практика** меняет то, как ваша нервная система реагирует на стресс в целом.



1 Быстрее восстанавливаться

После нагрузок и стрессовых ситуаций.

2 Легче справляться

Реакция на стресс становится мягче и управляемее.

3 Улучшить качество жизни

Сон, концентрация и настроение — всё связано с дыханием.

Хотите освоить техники глубже?

На курсе дыхательной гимнастики вы шаг за шагом изучите практики, которые легко встроить в повседневную жизнь.

Разные практики

Техники для расслабления, концентрации и сна

Тело и разум

Научитесь снимать зажатость и восстанавливать ресурс

В ритм жизни

Упражнения, которые можно делать дома, на работе, в дороге

Курс дыхательной гимнастики OnSkills

Иногда первый шаг к спокойствию — просто начать правильно дышать

Маленькие ежедневные практики способны глубоко изменить ваше состояние. Начните сегодня — это занимает всего несколько минут.

[Начать курс дыхательной гимнастики](#)

