



2 «Прямое дыхание». Вдох через нос. Представляем, как воздух, идя через легкие, наполняет живот. Он слегка выпячивается.

4 «Обратное дыхание». На вдохе втягиваем живот с подворотом таза вперед, на выдохе выпячиваем живот.

ЯНВАРЬ

[illegible]

