



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



onco-life.ru

Официальный портал
Минздрава России
об онкологических
заболеваниях

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «КВАДРАТ»

Инструкция:

- сядьте, расположитесь удобно и выпрямите спину
- на 4 счета сделайте глубокий вдох носом
- задержите дыхание так же на 4 счета

- на 4 счета медленно выдохните через рот
- снова задержите дыхание на 4 счета

Повторите 4 раза или столько, сколько потребуется

Вдох 4 секунды →

Пауза 4 секунды →



← Пауза 4 секунды

← Выдох 4 секунды

Эффект:

Глубокое и медленное дыхание буквально противоположно типичным для реакций гнева и тревоги коротким поверхностным вздохам, а концентрация внимания помогает сместить фокус и справиться с негативными эмоциями здесь и сейчас.