В положении лёжа на спине

Это упражнение подойдёт для новичков. Лёжа легко контролировать движения мышц.

Выполнение упражнения:

1. Лечь на спину, закрыв глаза и согнув ноги в коленях, постараться расслабить всё тело.
2. Положить на грудь левую ладонь, правую — на живот.
3. При дыхании контролировать положение левой руки, она должна оставаться на месте. Рука на животе, в свою очередь, должна подниматься в момент вдоха, а с выдохом идти вниз.

Упражнение на брюшное дыхание с грузом

По сути, это один из вариантов упражнения лёжа на спине для продвинутых.

Выполнение:

1. Лягте на пол, положите на живот груз (подойдёт обычная книга).
2. Начинайте дышать, как описано в технике упражнения лёжа, чтобы груз поднимался и опускался в процессе дыхания.

Упражнение с грузом можно выполнять 15–20 минут.

В положении сидя

Тренировка сидя позволяет более тщательно проработать навык диафрагмального дыхания:

1. Делаем неглубокий вдох через нос.
2. Во время вдоха как «воздушный шарик» надувается живот.
3. Выдох длительный через слегка приоткрытый рот.
4. Выдох длиннее вдоха в 2 раза.
5. Равномерно распределить струю вдоха на всю длину.