

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такого произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится произвольным и организованным.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного

выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ – формирование правильного речевого дыхания.

Работу над дыханием рекомендуется проводить в три этапа:

I. Постановка диафрагмально – реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.

II. Дифференциация ротового и носового выдоха.

III. Формирование речевого дыхания.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

1. Формирование речевого дыхания проводится на протяжении всей работы с ребенком.

2. Заниматься только в проветренном помещении, до еды, 3 раза в день по 5 – 8 минут.

3. В начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется еще по одному.

4. Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

5. Не делать слишком большой вдох.

6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.

7. Ребенок должен ощущать движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.

8. Движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.

9. Переход от данного этапа работы к другому осуществляется в том случае, если ребенок правильно, точно выполняет все упражнения данного этапа.

10. Каждый ротовой выдох контролируется движением ваты, положенной на ладонь, или листом бумаги, поднесенным ко рту ребенка так, чтобы выдыхаемая воздушная струя не рассеивалась, а строго попадала на него, или запотеванием зеркала в момент выдоха. С целью повышения эмоционального фона занятия ватку окрашивают в яркий цвет.

I. Постановка диафрагмально – реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.

В начале обучения необходимо определить вид физиологического дыхания ребенка, положив свою ладонь на боковую поверхность выше его талии. Если у ребенка верхнеключичное или грудное дыхание, следует попытаться вызвать нижнереберное (диафрагмальное – реберное) дыхание по подражанию.

Упражнения :

- Приложить ладонь ребенка к своему боку и проверить своей ладонью его дыхание. Ребенок , ощущая при вдохе движение ребер взрослого и подражая ему, переключается на нижнереберное дыхание.

- Ребенка учат вдыхать « полный живот» воздуха, а затем плавно и медленно выдыхать (3 – 15 раз подряд 3 раза в день)

Далее проводится дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

Цель данных упражнений – увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха.

Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох – пассивен. Ребенок делает шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох – свободно через рот.

Все упражнения ритмизованны. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3 – 5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5 – 6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый последующий день добавляется еще по одному.

Весь комплекс состоит из 11 упражнений.

1. « Ладонки»

И.п.: встать прямо, поднять ладонки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный, через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

2. « Поясок»

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. « Поклон»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину , опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

4. « Кошка»

И.п.: встать прямо , кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие , пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. « Обними плечи»

И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

6. «Большой маятник»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи, - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

7. « Повороты головы»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

8. «Ушки»

И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами, наклоны делать без перерыва.

9. «Малый маятник»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

10. « Перекаты»

И.п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

11. « Танцевальные шаги»

И.п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, - вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Далее приступают к формированию длительного ротового выдоха.

Выполняются следующие упражнения:

1. Обучение направленному ротовому дутью : ребенку предлагают зажать нос, надуть щеки и хлопнуть по ним. Ко рту можно поднести ватку или зеркало, чтобы осуществлялся визуальный контроль.

2. Обучение ротовому выдоху с помощью приема « поплевание» : ребенку предлагается беззвучно «выплюнуть» кончик языка, зажатый между зубами (язык должен быть продвинут вперед, на кончик языка можно положить крошку сухаря). Тактильный контроль осуществляется тыльной стороной ладони, поднесенной ко рту. При постепенном замедлении поплеывания получается легкое дутье, которое затем закрепляется.

3. При разучивании видов вдоха и выдоха внимание ребенка обращается на положение органов артикуляции : при ротовом выдохе кончик языка нужно удерживать у нижних резцов, рот открывать как при пожевывание. При этом корень языка должен быть опущен. Если передвижение кончика языка к нижним резцам недостаточно снижает корень языка, можно временно высовывать язык между зубами.

II. Дифференциация ротового и носового выдохов.

С появлением правильного, спокойного дыхания при закрытом рте можно переходить к дифференциации ротового и носового дыхания.

Цель данных упражнений : ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Для работы над дыханием на данном этапе созданы три комплекса упражнений:

1. Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередований.

- широко открыть рот и спокойно подышать носом.
- закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
- вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос.
- вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать)
- вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыт, язык на нижних зубах – как греют руки)
- вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы
- вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

2. Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований.

- вдох носом, выдох через нос толчками
- вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки
- рот широко открыт, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака)
- вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос (рот не закрывать)
- вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый , затем через левый.

3. Формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдох.

- вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце
- вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох
- губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох
- вдох через слегка сомкнутые губы, удлиненный выдох через нос с усилением в конце
- вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох также через рот, в конце переходящий в плавный выдох
- губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот
- губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох через рот, в конце переходящий в плавный выдох.

Каждое упражнение выполняется 8 раз, после 3 -5 - секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики – 5 – 6 минут.

III. Формирование речевого дыхания.

Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала происходит распределение выдоха в процессе речи, а потом – добор воздуха.

Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Специальные упражнения проводятся с применением слогов. Для этого используется прием их наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков, сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество увеличивается. Затем навыки произнесения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Удлинение цепочки на один слог или слово зависит от тяжести речевого дефекта у ребенка. Все упражнения необходимо выполнять 3 раза в день по 5 – 8 минут.

Виды упражнений :

- сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания :

Па, папа, папапа, папапапа.

Ма, мама ,мамама ,мамамама.

Ва, вава, вавава, вававава.

Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий.

- сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым (один, два, три, четыре), обратным (пять, четыре, три, два, один).

- по аналогии с упражнением 2 перечислять дни недели, названия месяцев, времена года.

Добор воздуха необходим для того, чтобы ребенок быстро, энергично, а главное, незаметно для слушателей пополнял запас воздуха в каждой удобной паузе. Упражнения сначала рекомендуется проводить с использованием детских считалочек. Затем добор закрепляется на материале стихотворений. При отработке речевого дыхания на материале скороговорок и стихотворных текстов сначала необходимо их заучить , только потом можно переходить к тренировкам. Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста. Для самоконтроля ладонь ребенка должна лежать на грудной клетке , ощущая ее подъем при вдохе.

- Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

Как на горке , на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки(вдох)

Один Егорка, два Егорка (вдох)

Три Егорка, четыре Егорка (вдох)

- Чтение стихотворений.

Среди белых голубей (вдох)

Вот летает воробей (вдох)

Откликайся, не робей (вдох)

Вылетай – ка, воробей !

- Нарращивание слов в предложении.

Падает снег.

Тихо падает снег.

Тихо падает бел снег.

Рациональное использование ротового выдоха способствует яркости, четкости и разборчивости речи, развитию мелодичности и звучности голоса.

Комплекс дыхательных упражнений.

Младшая группа.

Упражнение № 1. “Перекличка животных”.

Логопед распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном

выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2. “Трубач”.

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Логопед хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Упражнение № 3. “Топор”.

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – ух! – на длительном выдохе.

Упражнение № 4. “Ворона”.

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. “Гуси”.

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, гы.

Комплекс дыхательных упражнений.

Средняя группа.

Упражнение № 1. “Поиграем животиками”.

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. “Узнай по запаху”.

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий

диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. “Носик и ротик поучим дышать”.

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Вторым вариантом. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладонь) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. “Загони мяч в ворота”.

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. “Погудим”.

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Комплекс дыхательных упражнений.

Старшая группа.

Упражнение № 1. “Дышим по-разному”.

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.

4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. “Свеча”.

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,... 10 свечей”.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. “Танец живота”.

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Комплекс дыхательных упражнений.

Подготовительная группа.

Упражнение № 1. “Душистая роза”.

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 2. “Выдох - вдох”.

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Исполнение – после энергичного выдоха на п-ффф... поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 – это вдох.

Упражнение № 3. “Поющие звуки”.

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. “Птица”.

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Упражнение № 5. “Весёлые шаги”.

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.