***Комплекс упражнений носовой дыхательной гимнастики***

1. Равномерно, спокойно дышите обеими ноздрями в течение 30-60 секунд. Повторяйте это и после каждого выполненного упражнения.
2. Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30-60 секунд.
3. Прижмите левую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30-60 секунд.

Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом. При улучшении носового дыхания от равномерного, спокойного ритма переходите к форсированному (усиленному) носовому дыханию. При дыхании следует активно работать мышцами шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

Носовой гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты до тех пор, пока вы не станете дышать носом постоянно.