

ДЫХАНИЕ



Дыхание – совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственную энергию для его движения и функционирования. Поэтому большинство биоэнергетических занятий начинается с дыхательных упражнений и постоянных напоминаний участникам о контроле за циклом "вдох-выдох".