

Бодифлекс, дыхательная гимнастика

Суми, Україна

Что такое «Бодифлекс»? Это дыхательная гимнастика, разработанная американкой Грир Чайлдерс. Ее упражнения обогащают кровь кислородом. Кроме того, «Бодифлекс» укрепляет мышцы живота и массирует органы брюшной полости, что помогает справиться с проблемами кишечника и запорами. Чтобы освоить «Бодифлекс», необходимо научиться «дышать животом», или, другими словами, делать глубокое диафрагменное дыхание. При рождении мы все дышим животом, а грудь остается практически неподвижной. С возрастом в нас растет нервное напряжение и наши внутренние органы, в том числе мышцы диафрагмы, начинают все больше и больше напрягаться. Поэтому дыхание останавливается посреди груди и мы используем легкие всего на 20%, так как дышим лишь их верхней частью. Между тем люди веками использовали глубокое диафрагменное дыхание для улучшения своего здоровья и самочувствия - ведь правильно дыша, мы чистим клетки своего организма естественным путем, увеличиваем объем легких, оздоравливаем сердечно-сосудистую систему, укрепляем иммунитет. Практически все женщины стремятся улучшить свой внешний вид, ведь не секрет, что от него многое зависит.

Price: **50 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропоную

Торг: неуместеннеуместен

Фильо Анжела

(066)1822063