Превод на видеото за диафрагмено дишане от гръцки на английски на български

<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>

* 0:29 Не се оставяйте на стреса! Нека ви покажа упражнение за контролиране на стреса.
* 0:36 Хайде, да действаме! Хайде!
* 0:39 Седнете на стол възможно най-спокойно и удобно и затворете очите си за момент.
* 0:46 Сложете ръката си върху стомаха, точно над пъпа, така че да усещате как диафрагмата се движи нагоре и надолу при всяко вдишване и издишване.
* 1:01 Отпуснете се! Отпуснете се.
* 1:05 Вдишайте въздух през носа, дълбоко и бавно, като надувате корема си. Ако искате, при вдишване може да броите бавно до 4.
* 1:20 Задръжте въздуха за малко. Може да преброите бавно до 2.
* 1:28 Сега бавно издишайте през устата целия вдишан въздух. Бройте бавно до 6.
* 1:38 Слушайте! Повтаряме всички предишни стъпки 5 пъти. След 5-тото повторение се отпускаме за една-две минути и бавно се протягаме, така че постепенно да се върнем в активно състояние.
* 1:56 Добре е тази техника да се практикува по два пъти на ден, като всеки път се правят 10 вдишвания и издишвания. Може постепенно да увеличите броя на вдишвания и издишвания.
* 2:09 Тази техника може да се изпълнява и от легнало положение.
* 2:14 Сприятелете се със стреса!

Благодарение на: Гръцкото Министерство за обществено здраве, Националното училище за обществено здраве, Отдела за публично и административно здраве