



Карта прогресса курса «Правильное дыхание»

	Перед началом программы	Конец 1 ступени	Конец 2 ступени	Конец 3 ступени
--	-------------------------	-----------------	-----------------	-----------------

Запишите показатели замеров:

Максимальная длина выдоха				
Объем грудной клетки на вдохе				
Объем грудной клетки на выдохе				

Оцените по 10-балльной шкале:

Сон				
Концентрация				
Контроль				
Устойчивость к стрессу				
Заложенность носа				
Память				
Уровень энергии				
Давление				

Опишите в свободной форме:

Что нового вы узнали о своем дыхании в разных ситуациях?				
Какие эффекты на самочувствие от техник/тренировок вы почувствовали?				
Любые ваши наблюдения, впечатления				