



Карта прогресса курса «Правильное дыхание»

Перед началом
программы

Конец
1 ступени

Конец
2 тупени

Конец
3 ступени

Запишите показатели замеров:

	Перед началом программы	Конец 1 ступени	Конец 2 тупени	Конец 3 ступени
Максимальная длина выдоха				
Объем грудной клетки на вдохе				
Объем грудной клетки на выдохе				

Оцените по 10-балльной шкале:

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