

## Питання до практичного заняття 8

1. Практика «Переключення домінанти». Пояснити нейробіологічний механізм.
2. Практика «Активізація виділення жовчі». Пояснити значення для нервової системи.
3. Практики «Діафрагмальне дихання», «Асиметричне дихання», «Асиметричне дихання із затримкою на вдиху (4, 7, 8)», «Симетричне дихання по квадрату (4, 4, 4, 4)». Пояснити техніку виконання та особливості впливу на нервову систему.
4. Точковий масаж БАТ нервової системи. Як вони працюють та основні точки розташування.
5. Практика «Обійми метелика». Пояснити нейробіологічний механізм.
6. Практика роботи з поставою. Пояснити значення для нервової системи.
7. Гіпоксія. Пояснити значення для нервової системи.
8. Практика «Протибольове дихання». Пояснити нейробіологічний механізм.