



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(12) **ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

(52) СПК

A61H 1/00 (2023.08)

(21)(22) Заявка: 2023103797, 20.02.2023

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:
20.02.2023

Дата регистрации:
06.02.2024

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 20.02.2023

(45) Опубликовано: 06.02.2024 Бюл. № 4

Адрес для переписки:

630090, г. Новосибирск, а\ф 273, ООО
"ИНТЕЛАЙТ", Бабинцева Ирина Олеговна

(72) Автор(ы):

Тур Екатерина Юрьевна (RU)

(73) Патентообладатель(и):

Тур Екатерина Юрьевна (RU)

(56) Список документов, цитированных в отчете
о поиске: RU 2740675 C2, 19.01.2021. RU
2141352 C1, 20.11.1999. RU 2281788 C2,
20.08.2006. АЗИЗОВА Р. и др.
Реабилитационная терапия больных с
заболеваниями дыхательной системы,
перенесших COVID-19 //Актуальные
проблемы педиатрической фармакологии.
2023. Т. 1. N. 1. С. 84-86. СОБОЛЕНКОВА В.
С. и др. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
//Перспективы отраслевого (см. прод.)

(54) Способ немедикаментозного улучшения качества ночного сна

(57) Формула изобретения

Способ немедикаментозного улучшения качества ночного сна, включающий
выполнение дыхательных упражнений и расслабления тела, осуществляемых со
звуковым сопровождением по следующей схеме:

в течение 1-3 минут после начала звукового сопровождения осуществляют
расслабление ног, спины, области живота,

с 4-й минуты осуществляют концентрацию внимания на дыхании и расслабление
живота, грудной клетки и осуществляют смешанный тип дыхания,

с 5-й минуты осуществляют расслабление рук и концентрацию внимания на частоте
сердечных сокращений,

с 6-й минуты осуществляют расслабление шейно-плечевого отдела и удлиняют вдох
через нос и выдох через рот,

с 7-й минуты осуществляют расслабление задней поверхности шеи, мышц затылочной
области, мышц лица,

с 8-й минуты выполняют вдох на семь счетов звукового сопровождения, расслабляя
при этом мышцы живота, на четыре счета звукового сопровождения задерживают
дыхание и осуществляют расслабление мышц спины, шеи и затылка, на восемь счетов
звукового сопровождения выполняют выдох, расслабляя мышцы туловища, рук и ног,

с 9-й минуты осуществляют контроль мыслей и образов,

с 10-й минуты выполняют вдох на семь счетов звукового сопровождения, на четыре счета звукового сопровождения задерживают дыхание, на восемь счетов звукового сопровождения выполняют медленный выдох, осуществляя общее расслабление,
с 11 по 13 минуты осуществляют повторный цикл расслабления всего тела,
с 14-й минуты выполняют вдох на семь счетов звукового сопровождения, на четыре счета звукового сопровождения задерживают дыхание и на восемь счетов звукового сопровождения выполняют выдох через нос, и осуществляют смешанный тип дыхания в течение одной минут, и осуществляют образное представление спокойствия,
с 15-й минуты выполняют вдох на семь счетов звукового сопровождения, на четыре счета звукового сопровождения задерживают дыхание, на восемь счетов звукового сопровождения выполняют выдох, расслабляя мышцы живота и грудной клетки,
с 16 до 20-ю минуты осуществляют повторный цикл расслабления тела и фокусируют внимание на ощущениях тела,
с 20-й минуты воспринимают звуковое сопровождение до 30 минуты.

(56) (продолжение):

взаимодействия в комплексной реабилитации. 2020. С. 193-197.

RU 2813023 C1

RU 2813023 C1