

Noosphere Breath — приложение для развития воли и укрепления здоровья через дыхательные практики

О проекте

Приложение Noosphere Breath создано нашей командой в рамках одноимённого проекта, который является частью глобальной инициативы Noosphere Project. Мы поставили перед собой цель — разработать доступный и эффективный инструмент для укрепления физического здоровья, стабилизации нервной системы и развития волевых качеств.

Все представленные в приложении техники собраны из разных уголков мира. Мы отобрали их опытным путём, ориентируясь на доказанную эффективность и простоту освоения. Каждая техника сопровождается подробным описанием, алгоритмом выполнения и рекомендациями по регулярной практике.

Регулярные занятия помогут вам укрепить иммунитет, нормализовать метаболизм, развить волевые качества и научиться контролировать своё психоэмоциональное состояние. Мы уделяем особое внимание тому, чтобы практика была не только полезной, но и комфортной для пользователя.

Техники в приложении

В приложении представлены как авторские европейские техники, так и индийские пранаямы. Среди них:

Сама Вритти (равное дыхание) — базовая пранаяма для начинающих. Помогает успокоить ум, снять стресс и улучшить концентрацию внимания.

Анулома Вилома (попеременное дыхание) — техника, балансирующая левое и правое полушария мозга. Способствует ясности мышления и гармонизации нервной системы.

Брамари (дыхание пчелы) — успокаивающая вибрационная практика, снижающая тревожность и улучшающая качество сна.

Техника Вима Хофа — авторская европейская методика, сочетающая дыхательные упражнения с элементами закаливания. Укрепляет иммунитет и повышает выносливость.

Специальная техника для борьбы с зависимостями — экспериментальная практика, направленная на снижение тяги и укрепление силы воли.

На данном этапе мы сознательно ограничили количество техник, чтобы каждый пользователь мог быстро освоить их и сформировать устойчивую привычку к регулярным занятиям. В дальнейшем планируется расширение функционала и добавление новых техник.

Интерфейс и функционал

Приложение отличается авторским дизайном, который обеспечивает удобство использования и приятное визуальное восприятие. Все элементы интерфейса интуитивно понятны и не требуют специального обучения.

Особое внимание уделено таймеру — он сопровождает практику текстовыми и звуковыми командами, что позволяет полностью сосредоточиться на дыхании, не отвлекаясь на контроль времени.

Для создания комфортной атмосферы во время занятий предусмотрено фоновое сопровождение: расслабляющие звуки природы и качественные фотографии, которые помогают настроиться на практику.

Персонализированный опросник при первом запуске поможет подобрать наиболее подходящую технику в зависимости от вашего текущего состояния и целей.

Встроенный дневник наблюдений позволяет отслеживать прогресс, записывать свои ощущения и анализировать изменения в самочувствии.

Приложение доступно для следующих платформ:

- Windows
- macOS
- Linux
- Android
- iOS - находится в разработке и будет доступна в ближайшее время.

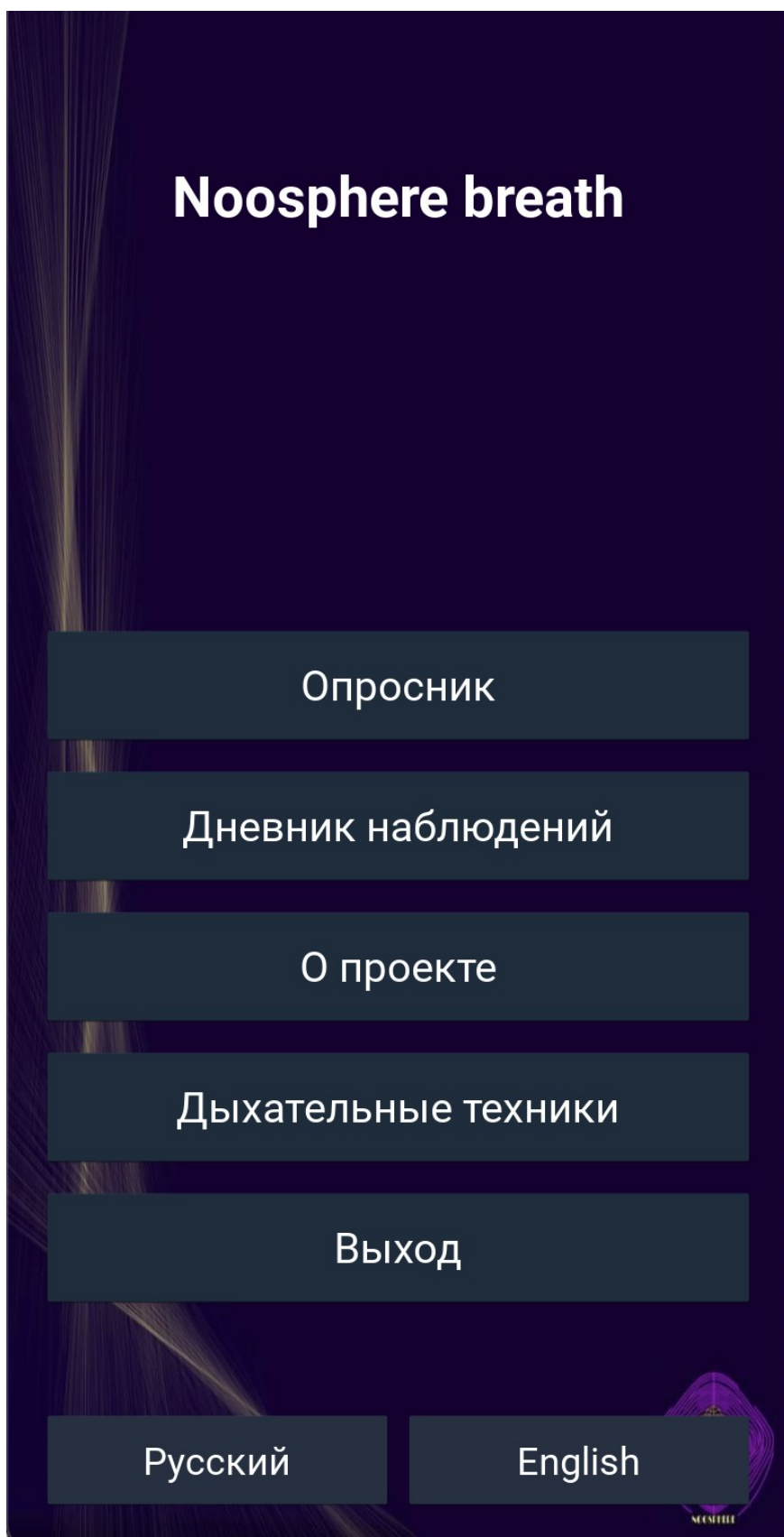
В приложении доступна поддержка Русского и Английского языков.

Обратная связь

Ваше мнение очень важно для нас. Мы постоянно работаем над улучшением приложения и расширением его возможностей. Делитесь своими впечатлениями, наблюдениями и пожеланиями — это помогает нам в проведении дальнейших исследований и разработок. Оставайтесь с нами и следите за обновлениями. Впереди много интересного.

Ниже представлены скриншоты, которые дадут вам детальное представление о том, как устроен интерфейс нашего приложения и как комфортно им пользоваться.

Мобильная версия приложения:





**Дышите
глубоко и
равномерно
01:57**

Раунд 1/3

Пауза

Закончить практику

Мои записи

7д

30д

90д

365д

Нет записей за выбранный период

Добавить запись

Статистика

Назад

ACCUMUL

Опросник дыхательных практик

Добро пожаловать в персонализированный опросник по подбору дыхательной практики!

Этот опросник поможет вам определить, какая дыхательная техника наилучшим образом подходит для вашего текущего состояния и потребностей.

Каждая дыхательная практика имеет свои уникальные свойства:

- Одна помогает расслабиться и снять стресс
- Другая заряжает энергией и повышает концентрацию
- Третья балансирует нервную систему

Ответьте на несколько простых вопросов и мы подберем для вас

Начать опрос

Назад



© 2021

Десктопная версия приложения:

Noosphere breath

Опросник

Дневник наблюдений

О проекте

Дыхательные техники

Выход

Русский

English



Глубоко вдохните через нос
00:04

Пауза

Закончить практику

Раунд 1/10

Опросник дыхательных практик

Добро пожаловать в персонализированный опросник по подбору дыхательной практики!

Этот опросник поможет вам определить, какая дыхательная техника наилучшим образом подходит для вашего текущего состояния и потребностей.

Каждая дыхательная практика имеет свои уникальные свойства:

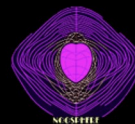
- Одна помогает расслабиться и снять стресс
- Другая заряжает энергией и повышает концентрацию
- Третья балансирует нервную систему

Ответьте на несколько простых вопросов, и мы подберем для вас идеальную практику.

Время прохождения: 1-2 минуты

Начать опрос

Назад



Дневник наблюдений

Добро пожаловать в дневник наблюдений!

Ведение дневника - это мощный инструмент для отслеживания вашего прогресса в дыхательных практиках.

Почему важно вести дневник:

- Отслеживайте свои успехи и достижения
- Замечайте закономерности и прогресс
- Понимайте, какие практики работают лучше всего
- Мотивируйте себя на регулярные занятия
- Развивайте осознанность и самонаблюдение

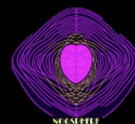
Начните свой путь уже сегодня!

Открыть дневник

Добавить запись

Статистика

Назад



Дыхательные техники

Выберите подходящий для вас уровень практики:

Для начинающих:

- Укороченные интервалы дыхания (в 1,5 раза короче)
 - Более комфортное вхождение в практику
 - Подходит для первого знакомства с техниками
 - Минимальный риск гипервентиляции

Для опытных:

Техники для начинающих

Техники для опытных

Другие техники

Назад

