

ĆWICZENIA ODDECHOWE



Po co wykonywać ćwiczenia oddechowe?



Kiedy ćwiczyć?



Dlaczego warto ćwiczyć oddech?

Aby poczuć się lepiej. Jeśli robisz więcej niż 12 wdechów na minutę oddychasz nadmiernie przez co Twoje komórki, organy i narządy są niedotlenione!

Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia. Jeśli źle się czujesz, nie możesz się skoncentrować, czujesz niepokój spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe. Pomoże to Tobie poczuć się lepiej.

Zdrowy oddech to pierwszy krok ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu. Prawidłowe oddychanie to ciche, powolne, regularne oddychanie przez nos.



Usiądź prosto.

Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.

Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatką piersiową. Staraj się brać mniejsze wdechy niż zazwyczaj - wyobraź sobie, że Twój brzuch to szklanka a Ty wdechem napełniasz ją tylko w 3/4 objętości.



Usiądź prosto. Wyciągnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce zostawiając najmniejszy palec oraz kciuk wyprostowane. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie, a drugi drugą. Zrób 10 wdechów i wydechów zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce i dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.



Usiądź prosto. Będziesz oddychać w systemie 4-2-6-2. Przez 4 sekundy bierz wdech, następnie zrób pauzę na 2 sekundy (bezdech), zrób wydech przez 6 sekund a następnie znowu zrób 2 sekundy bezdechu. Oddychaj w tym systemie przez 4 minuty.

*Jak się czujesz? Jesteś zrelaksowana/zrelaksowany?
Pamiętaj! Zmieniając swój oddech, zmieniasz swoje życie!*