

Sztuka oddychania

Jak świadomie sterować swoim oddechem?

1 Automat z możliwością regulacji

- Oddychamy automatycznie — także podczas snu.
- Możemy jednak świadomie zmieniać tempo i głębokość oddechu.

2 Spróbuj spokojnego oddechu

- Usiądź wygodnie i rozluźnij ramiona.
- Zrób powolny, łagodny wdech przez nos.
- Wypuść powietrze spokojnie przez usta.
- Powtórz kilka razy w wygodnym rytmie.

Oddychaj swobodnie, bez nabierania powietrza na siłę.



3 Oddychanie brzuszne (przeponowe)

- Połóż dłoń na brzuchu i obserwuj jej ruch.
- Wdech: przepona kurczy się i obniża, a brzuch lekko się unosi.
- Wydech: przepona rozluźnia się i unosi, a brzuch opada.
- Spokojny oddech przeponowy może pomóc zmniejszyć napięcie i stres.

Pamiętaj!

Powietrze trafia do płuc, nie do brzucha.

Jeśli kręci Ci się w głowie, przerwij ćwiczenie i wróć do naturalnego oddechu.