

Jak świadomie oddychać?

Czy wiesz, że przeciętny człowiek wykonuje:

- 16 oddechów na minutę,
- 960 oddechów na godzinę,
- 23 tys. oddechów dziennie,
- ponad 8 mln oddechów rocznie?

Praktyka świadomego oddechu ma realny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to najprostsze narzędzie, którego możemy użyć do walki ze stresem.



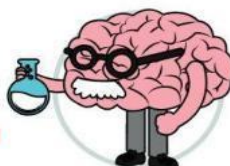
KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU



WZMACNIA
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



ODPRĘŻA I
RELAKSUJE



REDUKUJE ILOŚĆ
TOKSYCZNYCH
SUBSTANCJI W
MÓZGU



ZMNIEJSZA ILOŚĆ
HORMONÓW
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA
REGENERACJĘ
ORGANIZMU



DODAJE ENERGII
DO DZIAŁANIA



ZMNIEJSZA STANY
ZAPALNE W
ORGANIZMIE



POMAGA W
NAUCE

Najczęściej oddychamy w rytm niekontrolowanych emocji. Oddech je jednocześnie odzwierciedla i wzmacnia. Chwilowy stres powoduje napięcie ciała, przez co oddech staje się płytszy, co sprawia, że obniża się poziom tlenu we krwi, a mózg odbiera to jako stres. Wtedy serce zaczyna bić szybciej i mózg odczuwa jeszcze większy stres, negatywne emocje się wzmagają. Wpadamy w błędne koło.

Czy oddech może stać się nauczycielem życia?

Tak! To nauczyciel, który pokazuje, że po każdym wdechu przychodzi wydech, a po każdym wydechu wdech. Tak samo jest z życiem. Po jednej chwili przychodzi kolejna, po miłej niemiła, po niemiłej miła. Każda jest jedyna i неповtarzalna, a z tych właśnie chwil składa się nasze życie. Od jakości każdej takiej chwili zależy jakość całego życia. Oddechu nie można kurczowo przytrzymać, tak jak nie można zatrzymać żadnej z chwil. Ale można jej w pełni doświadczyć, poczuć, przeżyć. Tego właśnie uczy nas oddech.

Przykładowe techniki świadomego oddychania:

1. Oddychanie przeponowe

Mimo że wielu specjalistów poleca w tym celu pozycję leżącą, to jednak proste ćwiczenie możemy wykonać także siedząc a nawet stojąc. Wystarczy przyłożyć jedną dłoń do klatki piersiowej, a drugą nieco niżej, do mostka (bliżej przepony). Podczas wdechu nosem powinniśmy obserwować, czy nasza dłoń unosi się prawidłowo w okolicach górnej części brzucha (a nie klatki piersiowej). Wcale nie chodzi o to, by napinać mięśnie, które się tam znajdują. Wystarczy używać przepony. Już po kilku, kilkunastu oddechach, możemy poczuć się spokojniejsi.



- Dbajmy o to, by lekko napęłnić powietrzem wnętrze (przepona powinna się w tedy lekko unieść) a potem dolną i środkową część płuc, stopniowo aż do mostka i górnej części klatki piersiowej.
- Pamiętajmy, by nasz oddech był płynny (powietrze powinno nas wypełnić od przepony aż do okolicy obojczyka, w najwyższym punkcie klatki piersiowej).
- Warto, by wdech był krótszy a wydech dłuższy.
- Koncentrujemy się na wykonywanych oddechach (niektórym pomaga zamknięcie na chwilę oczu).
- Można nawet wstrzymać oddech przez kilka sekund a potem powoli wydychać powietrze przez nos.
- Pozwólmy, by na koniec nasz brzuch powrócił do pozycji wyjściowej i nie był napięty (jeśli brzuch się porusza, to znaczy, że do oddychania wykorzystujesz przeponę).
- Po serii 30 głębokich, równomiernych oddechów powinniśmy się poczuć lepiej, opanować stres i poskromić nadmiar emocji.

2. Licz oddechy! Szybciej pozbędziesz się napięcia!

Wyprostujmy kręgosłup i pamiętajmy, by nie krzyżować rąk ani nóg. Jeśli nie możemy przestać się stresować, to podczas oddychania przeponą, zacznijmy liczyć nasze oddechy, najlepiej w grupach po kilka serii (nie więcej niż 4-5). Możemy na chwilę wstrzymać oddech i znów powtórzyć prawidłowe oddechy. Wystarczy zaledwie 5-10 minut, by wyraźnie uspokoić oddech i sprawić, że zredukujemy napięcie całego naszego ciała. Wbrew pozorom nie ma lepszego sposobu na to, by szybko pozbyć się nadmiaru emocji i ograniczyć niszczący nas stres.

3. Technika 4-7-8: proste ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne

Jeśli stresujesz się tym, co czeka cię kolejnego dnia, jeszcze przed snem możesz zastosować jedną z najprostszych metod, które ułatwiają wyciszenie nadmiaru emocji i pozwalają szybciej zasnąć.

- Wyprostuj się i skup się na tym, by ułożyć czubek języka na podniebieniu górnym tuż za zębami.
- Zrób wydech przez usta i spraw, by dźwięk wydychanego powietrza był wyraźny.
- Wdychaj powietrze nosem licząc powoli od 1 do 4.
- Następnie zatrzymaj wdech licząc znów od 1 do 7.
- Wypuść powietrze (ustami) licząc do 8.

Wystarczy powtórzyć te sekwencje 4 razy, by odczuć wyraźną ulgę, uspokoić się i... przeciwdziałać bezsenności.

4. Oddychanie naprzemienne wspomagające pracę mózgu

Działa jak... kawa!

Czy można za pomocą zwykłego oddechu zwiększyć efektywność prawej i lewej półkuli mózgu? Jogini wykorzystują w tym celu technikę naprzemiennego oddychania nosem (Nadi Shodhana). Technika ta ma poprawiać koncentrację i sprawdza się zarówno wtedy, jeśli musimy się skupić, jak i pobudzić do dalszego działania. Niektórym służy lepiej niż... kawa! Jak wykonać te proste i niezwykle efektywne ćwiczenie?

- Najlepiej siadź lub ułóż się w pozycji, w której można również medytować.
- Do prawego nozdrza przyłóż kciuk, lekko go przyciśnij i zrób wdech lewym nozdrzem (jedno zatykasz, drugim wdychasz powietrze).
- Następnie przyciskasz i zatykasz lewe nozdrze, usuwasz kciuk z prawego i powoli wypuszczasz powietrze prawą dziurką nosa.
- Powtarzaj sekwencje naprzemiennie wdychając i wydychając powietrze raz lewym a raz prawym nozdrzem.

OGLĄDAJ więcej:

<https://youtu.be/uBecEU89nO4>

5. Skup się na odczuciach płynących z ciała

Pewnie zauważyłeś, że gdy czujesz np. złość, to zaciskasz pięści lub przysuwasz ramiona do uszu – są to naturalne ruchy ciała, które w ten sposób chce się bronić. Dlatego jeżeli czujesz się

nadmiernie zestresowany lub podekscytowany, wykonaj następujące ćwiczenie:

- Zamknij oczy i skup się na oddechu.
- Poczuj swoje ciało – może odczuwasz napięcie, ból lub wyczerpanie.
- Gdy wdychasz powietrze, skup się na tej części ciała, w której fizycznie odczuwasz dyskomfort lub napięcie.
- Podczas wydechu wyobraź sobie, że pozbywasz się tego uczucia. Kontynuuj to ćwiczenie przez trzy minuty.

Już po chwili pozbędziesz się nadmiernego napięcia, wyciszysz się i rozjaśnisz umysł, by lepiej wykonać to, na czym musisz się skoncentrować. Efekt może być zdumiewający. Spróbuj!

źródło: Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks?/Davis, Robbins Eshelman, McKay (2007)