

Czym są ćwiczenia oddechowe i dlaczego warto im poświęcić chwilę w ciągu dnia?



- przede wszystkim działają odstresowująco i relaksująco, ponadto mają korzystny wpływ na sprawność układu oddechowego i krwionośnego. Ułatwiają też usuwanie toksyn i wzmacniają układ odpornościowy.

Na co dzień nie wykorzystujemy całego potencjału płuc,
- najczęściej wynika to z napięcia i stresu, ale też z braku świadomości własnego oddechu. Skutkiem tego jest zmęczenie, niepokój i lęki, prowadzące do różnorodnych chorób, a nawet do depresji. Pamiętajmy zatem, że każdy wdech, który wykonujemy - w skuteczny sposób energetyzuje i dotlenia nasze ciało, a każdy wydech - oczyszcza i relaksuje. Wykorzystajmy zatem oddech do tego, aby żyć i poczuć się też lepiej. Zatem „oddychaj- nie wzdychaj”

Poniżej kilka ćwiczeń

1. Wdech - wydech

Pamiętaj o prawidłowej pozycji ciała. Usiądź, wyprostuj plecy, oprzyj nogi na podłodze. Weź głęboki wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, wyobrażając sobie ilość powietrza wypełniającą Twoje płuca.

2. Bujanie misia

Położ się. Na brzuchu połóż przedmiot, na przykład pluszowego misia. Weź delikatny wdech nosem i wypuść powietrze ustami. W tym czasie

obserwujemy, jak przedmiot unosi się i opada, dokładnie w rytm wdychanego i wydychanego powietrza. Rób to naturalnie, swobodnie! Powtórz kilkakrotnie w ciągu dnia.

3. Wąchanie kwiatka/perfumy

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku pachnący, wiosenny kwiat. Stojąc, lekko rozstaw nogi tak, aby pozycja ciała była stabilna. Weź wdech, naśladując wąchanie kwiatu. Powtórz czynność.

4.OoooooMmm... - buddyjska mantra

Weź spokojny głęboki wdech, a następnie przy wydechu lekko otwórz usta i zacznij możliwie niskim głosem wydawanie dźwięku „ooooo”. Pod koniec wydechu zamknij usta i przy zaciśniętych zębach wymawiaj głoskę „mmm”. Powinno to trwać 20-30 sekund, przy czym dźwięk „ooooo” powinien być wydawany około dwóch razy dłużej niż „mmm”. Aby sprawdzić, czy dobrze to robisz- połóż dłoń na czubku głowy, poczujesz przenoszące się na nią wibracje.

POWODZENIA !!!

Ps. Niech zawsze towarzyszy Nam uśmiech i pogoda ducha!!!

