

JA DLA SIEBIE

DZIEŃ 5

JAKOŚĆ ODDYCHANIA
SPOSOBY, ĆWICZENIA I TEST

SPRAWDŹ, CZY ODDYCHASZ PRAWIDŁOWO

- Jedną rękę połóż nad piersiami, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka (tu znajduje się przepona).
- Jeśli podczas oddychania porusza się tylko ręka położona na klatce piersiowej, oznacza to, że w niewielkim stopniu używasz przepony.
- To natomiast znaczy, że oddychasz nieefektywnie.
- Dlatego powinnaś bardziej uważnie i staranniej podejść do oddychania
- Wykonuj ćwiczenia oddechowe, które pomogą Ci zaangażować przeponę.

EFEKTYWNE, PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE

- Z każdym wdechem do płuc dostaje się powietrze nasycone tlenem, a z każdym wydechem usuwany jest dwutlenek węgla.
- Ten cykl powtarza się ok. 20 tys. razy na dobę, 12-14 na minutę. Mimo to możesz być niedotleniony, gdy oddychasz płytko (wyłącznie szczytami płuc).
- Efektywny proces oddychania opiera się nie na pracy płuc, ale przepony.
- Podczas odpowiednio wykonanego wdechu przepona obniża się i robi miejsce dla powiększających się płuc, dzięki czemu w całości wypełniają się one tlenem.

ZWIĘKSZANIE ŚWIADOMOŚCI ODDECHU

ĆWICZENIE 1: ODCZUWANIE ODDECHU

- Zamknij oczy, oddychaj normalnie (nieświadomie i automatycznie)
- Włącz stoper i policz liczbę oddechów wykonanych w ciągu 10 sekund.
- Powtórz to doświadczenie, oddychając powoli i spokojnie: bierz głębokie (trwające 2-3 sekundy) wdechy i rób wydechy trwające 5-6 sekund, odczuwając ruchy brzucha, klatki piersiowej.

ĆWICZENIE 2: ŚWIADOMY ODDECH BRZUSZNY

- Usiądź na podłodze, opierając się o ścianę, lub połóż się na plecach.
- Powoli i głęboko wciągnij powietrze przez nos.
- Połóż dłoń na brzuchu i wypuść powietrze ustami, lekko wciągając brzuch (naciskaj dłońią na brzuch, aby go wciągnąć).
- Następnie weź wdech przez nos, wypinając wyłącznie brzuch.
- Zrób powolny wydech ustami (wydech jest wolniejszy od wdechu).
- Powtórz ćwiczenie 3 razy pod rząd