

Natalia Plata

The book cover features a layered, abstract landscape. At the top, a large, pale yellow sun with a smaller, white sun behind it is centered. A small silhouette of a person stands on a dark green hill in front of the sun. Below the sun are layers of rolling hills in shades of teal, brown, and orange. At the bottom, a large, circular, teal-colored object with a white base and a network of white lines inside is centered. The background is a mix of these colors with white, vein-like lines and some speckled white shapes in the upper corners.

ODDECH.
SPOKOJNY UMYSŁ I ZDROWE CIAŁO

Przewodnik dla początkujących

breath.

Cześć, nazywam się Natalia Plata. Jestem trenerką oddechu. Jako instruktor i praktyk metody Buteyko, zajmuje się głównie oddechem funkcjonalnym. Pracuję z klientami nad optymalizacją oddechu, tak by przywrócić jego funkcje w 3 wymiarach: biochemicznym, biomechanicznym i psychofizjologicznym. Zbliżam do zdrowego ciała i spokojnego umysłu.

Fundamentem mojej pracy jest nauka o fizjologii oddychania. Stale uczę się jak za pomocą oddechu przywrócić równowagę fizjologiczną, która jest podstawą zdrowia i sprawnych mechanizmów adaptacyjnych do zmieniających się warunków życia.

Stworzyłam tego e-booka dla osób, które szukają sposobu na poprawę swojego zdrowia, spokojny umysł i lepsze samopoczucie. Znajdziesz tutaj podstawowe informacje, które pozwolą Ci rozpocząć samodzielną praktykę z oddechem.

Chcę umożliwić Ci przejęcie kontroli nad własnym zdrowiem i samopoczuciem, nauczyć "hakowania" organizmu za pomocą oddechu i poprawić jakość życia. Jeśli chcesz zacząć praktykę ze świadomym oddechem, zrozumieć jego moc, podstawy naukowe i szukasz przewodnika, zapraszam Cię do wspólnej praktyki.

with love
Natalia



ODDECH.
SPOKOJNY UMYŚL
I ZDROWE CIAŁO.

SPIS TREŚCI

Praktyka oddechu

Sygnaty z ciała

Jak zacząć?

Podstawy

Wskazówki

Miejsce

Pozycja

Pora dnia

5 zasad funkcjonalnego oddechu

Co warto robić, a czego unikać ?

Praktyka zgodna z potrzebami i stanem zdrowia

Detoks

Zachowaj ostrożność

Metody i techniki

Metoda Butejko

Tybetańskie Tummo i jej nowoczesna wersja Wima Hofa

Oddech holotropowy, integratywny lub rebirth, czyli oddech psychoduchowy

Pranajama, oddech joginów.

Techniki oparte na interwałach

Moja filozofia zdrowia

Informacji zawartych w tym poradniku, nie należy traktować jako porady lekarskiej. Przedstawione tu informacje nie zastępują terapii medycznej, mogą stanowić jedynie jej uzupełnienie i wsparcie. Niektóre ćwiczenia mogą być nieodpowiednie dla osób chorych, w szczególności na epilepsję, choroby serca, nowotwór, cukrzycę, nadciśnienie, chorobę nerek oraz dla kobiet w ciąży.

PRAKTYKA ODDECHU


Sposób w jaki aktualnie żyje większość z nas nie wspiera naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jesteśmy zestresowani, przemęczeni, źle się odżywiamy, prowadzimy siedzący tryb życia. Obciążeni obowiązkami działamy na autopilocie. Naruszamy tolerowane granice naszego organizmu. W efekcie mierzymy się z różnymi względnie nie powiązаныmi objawami, chorobami psychosomatycznymi i autoimmunologicznymi. Nasze ciała krzyczą o naszą uwagę i zmianę.

Praktyka oddechu jest dla mnie sposobem na spokojny umysł, lepsze zdrowie i jednym z fundamentów dobrostanu. Świadomy oddech jest dla mnie również formą medytacji, stanowi pomost do uważności i rozwoju duchowego.

Oddech ma potężną moc i jednocześnie jest dostępny dla każdego. Nie ma w tym nic z ezoteryki New Age. Praktyka kontrolowania oddechu ze względów zdrowotnych czy duchowych była wykorzystywana już od tysiącleci w kulturach Wschodu. Oddech łączy ciało z umysłem i są na to naukowe dowody, które potwierdza medycyna zachodu.

Oddech wpływa na gospodarkę kwasowo - zasadową, autonomiczny układ nerwowy, nasz stan psychofizyczny, HRV, a nawet postawę. Zaburzone wzorce oddechowe na czele z chroniczną hiperwentylacją, przyczyniają się do wielu powszechnych, względnie niepowiązanych objawów, chorób autoimmunologicznych i psychosomatycznych. Możemy uwolnić się od nich “normalizując” oddech, optymalizując tym samym biochemię, biomechanikę i psychofizjologię organizmu. Poprzez oddech możemy wpływać na nasz układ odpornościowy, sercowo - naczyniowy czy hormonalny.

Oddech jest jednocześnie procesem, który reaguje na wszystko, czego doświadczamy i odwzorowuje wszystko, co się wokół nas dzieje. Współczesny styl życia spowodował, że wielu z nas nie oddycha już prawidłowo. Funkcjonalny oddech coraz częściej traci swój naturalny rytm i ustępuje miejsca patologicznemu oddechowi.



Moja przygoda z oddechem zaczęła się, gdy szukałam sposobu na niespokojny umysł, przebodźcowanie, wyczerpanie i pogarszający się stan zdrowia. Gdy odkryłam jego moc i doświadczyłam korzyści, postanowiłam, że będę inspirować, edukować i prowadzić innych na tej ścieżce.

Wierzę, że czytasz to, bo znalazłeś swoją wewnętrzną motywację do praktyki z oddechem. Wiem jak trudno jest zacząć wobec szumu informacyjnego, dostępu do wykluczających się informacji, wielu metod i technik, ekspertów, którzy powtarzają nam co musimy, a czego nie możemy, presji, że robimy za mało, niewystarczająco dobrze, braku czasu i kolejnych zadań do zrealizowania.

Jednocześnie oddech jest czymś autonomicznym, procesem, który dzieje się samoistnie. Jak więc zacząć praktykować świadomie? Od czego zacząć? Na co zwrócić uwagę? Które techniki są odpowiednie dla mnie? Jak poznam, że praktykuję dobrze?

Wierzę, że ten krótki przewodnik pomoże zacząć Ci praktykę z oddechem dopasowaną do Ciebie i Twoich potrzeb. Praktykę, która stanie się Twoim priorytetem, a nie jedną z wielu rzeczy do zrobienia. Praktykę, która pomoże Ci uspokoić umysł, a nie stanie się kolejnym powodem stresu. Praktykę, która stanie się częścią Twojego życia, a nie krótkotrwałym epizodem.



WIEDZIEĆ, ŻE, DZIĘKI
TWEMU ISTNIENIU CHOCIAŻ
JEDNO ŻYCIE ODDYCHAŁO
ŁATWIEJ.
TO DOPIERO SUKCES.
-RALPH WALDO EMERSON

SYGNAŁY Z CIAŁA

Nasze ciała wysyłają różne sygnały, które świadczą o tym, że do codziennej rutyny warto włączyć praktykę z głębokim oddechem.

- Problemy ze snem, takie jak bezsenność, trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się w trakcie nocy.
- Problemy z układem trawiennym, np. częste bóle brzucha, wzdęcia, SIBO.
- Niepokój i lęk utrudniający codzienne funkcjonowanie.
- Depresja.
- Zajadanie stresu i emocji.
- Zmęczenie po przespanej nocy.
- Huśtawka nastrojów.
- Mgła mózgowa, problemy z podjęciem decyzji, koncentracją i pamięcią.
- Ucisk w klatce piersiowej, problemy z sercem (np. kołatanie serca).
- Podwyższone ciśnienie.
- Zimne kończyny niezależnie od temperatury otoczenia.
- Przewlekłe napięcie mięśni, częste mrowienie w dłoniach lub stopach.
- Brak sił witalnych i niski nastrój, wypalenie, anhedonia.
- Częste bóle głowy i migreny.
- Słaba odporność, częste przeziębienia, problemy skórne, alergie.
- Brak motywacji.
- Brak dostępności emocjonalnej.
- Przyspieszony, głośny oddech, torem górnożebrowym.
- Niespokojny, nadmiernie analizujący umysł.
- Astma, nieżyt nosa, kaszel, chrząkanie.
- Potrzeba częstego korzystania z toalety w nocy.

Ile z nich zauważasz u siebie?

JAK ZACZAĆ?

Praktyka z oddechem nie musi być skomplikowana. Nie potrzebujesz specjalnych akcesoriów, ubioru ani miejsca by zacząć. Nie potrzebujesz godziny na trening i dodatkowego czasu na dojazd do i z studio. Chcę by oddech funkcjonalny stał się Twoim nawykiem, żebyś był świadomy oddechu i potrafił korzystać z odpowiednich technik w zależności od swoich potrzeb.

Na początku ważne jest zbudowanie nawyku, regularność, atencja i świadomość oddechu.

Polecam Ci ustawić alarmy w telefonie, które będą przypominały Ci o ćwiczeniach. Ćwicz 5 - 10, 30 minut, tyle na ile pozwala Ci czas i obowiązki. Zaufaj mi, wraz z długością praktyki, czas z uważnym oddechem stanie się dla Ciebie priorytetem, a niektóre ćwiczenia nauczysz się wplatać do codziennych zajęć.

Wbrew pozorom nie musisz znać technik by zacząć praktykować oddech. Techniki mają na celu osiągnięcie konkretnych rezultatów. Najważniejsze zasady w oddechu funkcjonalnym to oddech przez nos, oddech delikatny, przeponowy i cichy. Zwróć uwagę na to jak oddychasz na co dzień. Czy oddychasz spokojnie, cicho, nosem, głęboko? Poczuj przepływ powietrza w nosie, jak rozchodzi się w Twoim ciele, jak porusza się przepona, rozszerzają żebra. Spróbuj uspokoić oddech, zredukować ilość wdychanego powietrza. Skieruj go do miejsc, w których czujesz napięcia, ból. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem napięcie lub ból maleje. Jeśli Twoja przepona “stwardnieje”, poczujesz dyskomfort, zrób sobie przerwę lub postaraj się oddychać lżej. Zauważaj jak reaguje Twoje ciało, eksploruj, sprawdzaj co Ci służy, a co nie. Utrzymuj atencję na oddechu.

PODSTAWY

WSKAZÓWKI

Zawsze oddychaj przez nos.

Na co dzień oddychaj przez nos. Czasami w trakcie ćwiczeń oddechowych możesz zostać zachęcony do oddychania przez usta. Ma to na celu osiągnięcie konkretnego efektu. Jednak poza ćwiczeniami, Twój codzienny wdech i wydech powinny odbywać się przez nos.

Dłuższe wydechy są lepsze.

Jako społeczeństwo żyjące w chronicznym stresie, zaburzymy równowagę autonomicznego układu nerwowego. Dłuższe wydechy aktywują przywspółczulną gałąź autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialną m.in. za trawienie, prokreację, relaks i regenerację.

Podczas praktyki oddechu połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.

Przekieruj uwagę do swoich dłoni. Zawsze poruszać powinna się bardziej ta położona na brzuchu. Jeśli masz problem z płytkim do praktyki dołącz ćwiczenia aktywizujące przeponę.

Oddychaj mniej.

Jeśli chcesz dotlenić swój organizm, znormalizować sposób oddychania, pozbyć się uczucia duszności - oddychaj mniej, redukuje oddech. Nadmierne oddychanie pozbawia nasz organizm CO₂, który niezbędny jest w procesie uwalniania tlenu z hemoglobiny do komórek naszego ciała.

Oddychaj świadomie.

Skierowanie uwagi na przepływ oddechu, liczenie oddechu, wizualizacje pomogą Ci zapanować nad myślami i być bardziej uważnym praktyki. To naturalne jeśli Twój umysł w trakcie praktyki błądzi, zauważ to i wróć do świadomości do oddechu.

MIEJSCE

Na początku swojej drogi z oddechem rekomenduję znaleźć miejsce i przestrzeń, w której nikt ani nic nie będzie rozpraszało Twojej uwagi. Im dłużej będziesz praktykować, tym łatwiej będzie Ci zaaplikować niektóre ćwiczenia do codziennej rutyny i zajęć, w trakcie gotowania, stania w kolejce, jazdy samochodem, spaceru, oglądania telewizji.

POZYCJA

Ćwiczenia oddechowe możesz wykonywać w pozycji siedzącej, leżącej lub stojącej. Moim głównym celem jest promowanie zdrowych wzorców oddechowych podczas codziennych zajęć. Na zajęciach i podczas konsultacji kładę nacisk na nauczanie w pozycji siedzącej. Pozycja leżąca może być pomocna, gdy jednocześnie ćwiczysz mięśnie oddechowe lub praktykujesz przed snem. W pozycji stojącej będziesz praktykować częściej, gdy zbudujesz już nawyk i nauczysz się wplatać ćwiczenia do codziennych zajęć.

Siedząc, znajdź twardą powierzchnię, np. krawędź krzesła i połóż stopy na podłodze. Delikatnie wyprostuj kręgosłup i szyję, podciągając brodę, otwórz klatkę piersiową, opuść barki, aby zapewnić optymalny przepływ oddechu.

Leżąc, wybierz twardszą powierzchnię, np. matę do jogi na podłodze i przyjmij pozycję savasany lub lekko ugnij kolana.

PORADNIA

Praktyka o poranku moim zdaniem przynosi najlepsze owoce. Pomaga uziemić się. Z jasnością umysłu, spokojem i energią wejść w nadchodzący dzień. Ułatwia zbudowanie dobrego nawyku. Nastaw budzik 10 min wcześniej niż zazwyczaj. Wykonuj ćwiczenia zanim zjesz śniadanie, wypij maksymalnie 1 szklankę wody.

Wieczorne sesje są wskazane zwłaszcza, jeśli cierpisz na problemy ze snem lub chcesz wyciszyć umysł i organizm od nadmiernych bodźców, stresu, hałasu, spraw, które spadły na Twoje barki w ciągu dnia.

Niektóre techniki możesz wykonywać w trakcie dnia, zwłaszcza jeśli służą na przykład redukcji stresu przed ważnym spotkaniem, pobudzeniem się energetycznym, lepszej koncentracji i jasności umysłu, uspokojeniem serca, obniżeniem ciśnienia.

5 ZASAD ODDECHU FUNKCJONALNEGO

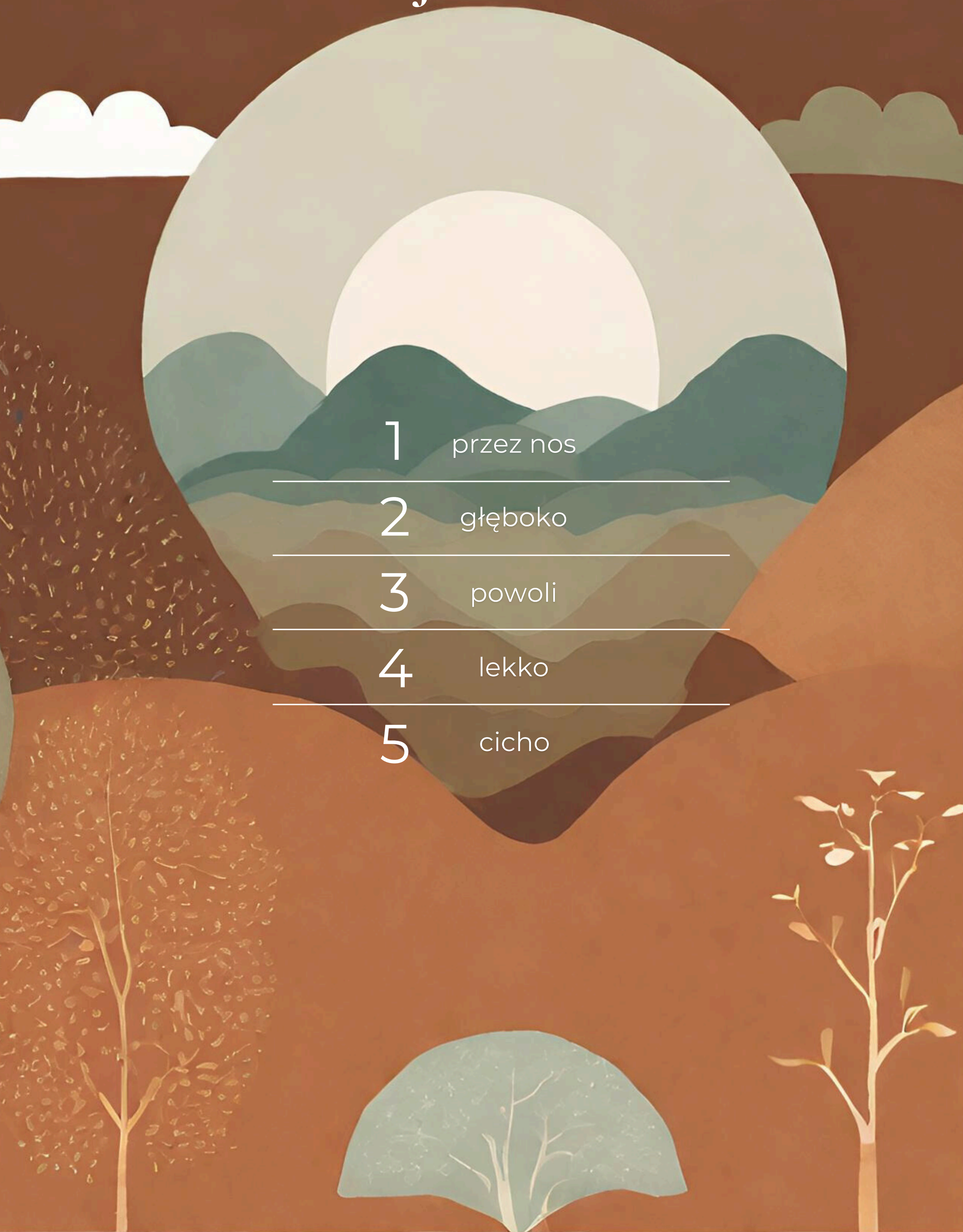
1 przez nos

2 głęboko

3 powoli

4 lekko

5 cicho



CO WARTO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

WARTO:

- oddychać przez nos. Wyjątkiem są konkretne ćwiczenia oddechowe, po których wracasz do naturalnego oddychania przez nos.
- być uważnym swojej pozycji podczas ćwiczeń.
- praktykować z pustym brzuchem.
- pozwolić ciału poruszać się intuicyjnie by uwolnić energię. Nadmierna kontrola mięśni oddechowym może np. “usztynić” przeponę.
- zrobić przerwę, jeśli czujesz, że potrzebuje jej Twoje ciało.
- dobierać techniki i ćwiczenia do stanu swojego zdrowia i potrzeb organizmu.
- aktywizować dodatkowo przeponę.
- włączyć ruch do swoich codziennych aktywności
- znaleźć swoje tempo.

UNIKAJ:

- oddychania nawykowo przez usta.
- garbienia się, pochylania, zamykania klatki piersiowej.
- jedzenia tuż przed ćwiczeniami.
- podążania w praktyce ślepo za innymi.
- oddychania górną częścią klatki piersiowej.
- silnych wstrzymań oddechu, gdy cierpisz na przewlekłe choroby lub jesteś w ciąży.
- bycia perfekcyjnym w praktyce. Skupienie na idealnym oddechu nie pozwala na rozluźnienie i czerpanie korzyści płynącej z samej praktyki.

PRAKTYKA ZGODNA Z POTRZEBAMI I ZDROWIEM

Praktykowałam świadomy oddech na długo przed tym jak zostałam trenerką oddechu. Zaczęło się od jogi, medytacji, zgłębiania filozofii buddyjskiej. Jednak dopiero w trakcie kursu instruktorskiego zrozumiałam jego naukowy wymiar, aspekt biochemiczny, biomechaniczny i psychofizjologiczny. Fizjologia naszego ciała jest niesamowita, a oddech ma potężną moc. Oddechem możemy wpływać na autonomiczny układ nerwowy, pH krwi, HRV, eliminować głód tlenowy, regulować ciśnienie, zwiększyć odporność organizmu, lepiej radzić sobie z bezsennością, niespokojnym umysłem, wyczerpaniem czy stresem. Benefitów praktyki oddechu jest wiele.

Zachęcam Cię do wykorzystania informacji zawartych w tym przewodniku. Eksperymentuj z różnymi technikami, interwałami, obserwuj jak reaguje ciało. Możesz zauważyć zmianę samopoczucia, temperatury, energii, uwolnić “zamrożone” w ciele emocje. Dobieraj takie techniki, które są Ci potrzebne w danym momencie. Nie podążaj ślepo za praktyką innych. Znajdź swój styl i tempo. Słuchaj przede wszystkim swojego ciała i intuicji. Nie szukaj perfekcjonizmu w praktyce.

Jeśli jesteś względnie zdrową osobą możesz szukać swojego stylu czerpiąc z różnych metod i technik. Ćwiczenia będą mieć dla Ciebie wymiar profilaktyczny, wzmocnią rezyliencję, pomogą zoptymalizować zdrowie i zaprogramować je na długowieczność. Być może będą bodźcem transformującym Twoje życie. Zmianie mogą ulec Twoje nawyki, wybory, otoczenie. A benefity oddechu staną się nie tylko zdrowotne, ale również związane z rozwojem i duchowością. To często działa jak efekt domino.

Jeśli doświadczasz objawów dysfunkcyjnego oddechu w dzień i w nocy, mierzysz się z ciężkimi chorobami, takimi jak nowotwór, cukrzyca, choroba nerek, depresja, epilepsją, nadciśnienie lub jesteś kobietą w ciąży, zwrócić szczególną uwagę na dobór ćwiczeń oddechowych. Niewłaściwie dobrane mogą pogorszyć stan Twojego zdrowia. Unikaj silnych wstrzymań oddechu, technik opartych na hiperwentylacji. W tym przypadku najlepiej skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub zacząć praktykę pod okiem instruktora oddechu. Możesz doznać ulgi, redukcji objawów, lepszej jakości życia.

breath.

DETOKS

Oddech ma potężną moc. Wpływa na biochemię, biomechanikę i psychofizjologię naszego ciała. Część osób rozpoczynających praktykę z oddechem, doznaje reakcji oczyszczającej. Zazwyczaj objawy detoksu są łagodne i mogą trwać od kilku godzin do kilku dni.

Możesz doświadczyć takich objawów jak: zwiększone wydzielanie śluzu z płuc, przeziębienie z katarą, biegunka, utrata apetytu, nasilone ziewanie i zmęczenie, bezsenność, krótkotrwały ból głowy, większa drażliwość lub niepokój, metaliczny lub miedziany posmak w ustach, nasilone uczucie pragnienia.

Nie martw się jeśli doświadczysz detoksu. To znak, że Twoje ciało się oczyszcza. Kontynuuj praktykę, wkrótce poczujesz pierwsze korzyści z świadomego, zdrowego oddechu.

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

Tak, można oddychać nieprawidłowo. I nie każda technika właściwa jest dla każdego. Jeśli masz zaburzony wzorzec oddechowy, doświadczasz przewlekłej hiperwentylacji, jesteś w I trymestrze ciąży, chorujesz na nadciśnienie, choroby sercowo - naczyniowe, nowotwór, cukrzycę typu I, niewydolność nerek, depresję i masz problem z normalizacją ciśnienia po praktyce oddechu, silne wstrzymania oddechu i praktyki hiperwentylacyjne, aktywujące współczulny układ autonomiczny, nie są dla Ciebie. Praktykuj krótkie wstrzymania oddechu i delikatną redukcję oddechu.

Jeśli chcesz mieć pewność, że wykonujesz ćwiczenia poprawnie w odniesieniu do swojego stanu zdrowia, najlepiej skonsultuj się z trenerem oddechu.

METODY I TECHNIKI

Poniżej przedstawiam kilka wybranych metod i technik. Zrozumienie podstawowych różnic między nimi pomoże Ci dobrać właściwe do Twoich potrzeb i oczekiwań.

Metoda Buteyko, czyli oddech funkcjonalny

Metoda Buteyko to zestaw ćwiczeń oddechowych przywracających oddech funkcjonalny. Opiera się na założeniu, że większość z nas oddycha nadmiernie do potrzeb metabolicznych, co ma swoje konsekwencje biochemiczne, biomechaniczne i psychofizjologiczne dla organizmu. Buteyko wierzył, że nadmierny oddech jest przyczyną niektórych chorób autoimmunologicznych i objawów psychosomatycznych. Ćwiczenia opracowane przez Buteyko polecane są w szczególności osobom, które mierzą się z astmą, nadciśnieniem, chrapaniem, bezdechem sennym, nieżytem nosa, chronicznym stresem, atakami paniki i depresją. Opierają się głównie na redukcji oddychania. Wersją metody oddychania funkcjonalnego dla osób zdrowych i sportowców jest Oxygen Advantage.

Tybetańskie Tummo i jej nowoczesna wersja Wima Hofa

Istnieją dwie odmiany tummo. Możesz się spotkać z jej nowoczesną wersją, spopularyzowaną przez Wima Hofa. Polega ona na aktywacji współczulnej części autonomicznego układu nerwowego poprzez celową hiperwentylację. Wim Hof łączy ćwiczenia oddechowe prowadzące do hiperwentylacji z zatrzymaniem oddechu i ekspozycją na zimno. Wystawia on praktykujących na stres fizjologiczny w celu ich wzmocnienia. W przeciwieństwie do metody Buteyko nie jest ona wskazana do celów terapeutycznych. Techniki tej nie powinno stosować się w sytuacjach, w których omdlenie może stanowić zagrożenie dla praktykującego.

Oddech holotropowy, integratywny lub rebirth, czyli oddech psychoduchowy.

Celem tego typu praktyki jest zniwelowanie blokad energetycznych, uwolnienie emocji zamrożonych w ciele, duchowe przebudzenie, psychologiczne przełomy. Poprzez intensywną, tymczasową, celową hiperwentylację w rytmach sugestywnej muzyki, praktykujący mogą doznać głębokich wrażeń, ekscytujących przeżyć transowych, jak również emocjonalnych doświadczeń uzdrawiających i rozszerzonego stanu świadomości. Za część wizualizacji i introspekcji odpowiada niedobór tlenu w mózgu. Należy uważać na konsekwencje psychologiczne tego typu praktyk, których przepracowanie po sesji, nie zawsze jest zapewnione. Metoda ta wykorzystywana jest czasami w terapiach psychiatrycznych. Metoda podobnie jak tummo, nie jest polecana osobom chorym, czy kobietom w ciąży.

Pranajama, oddech joginów.

Pranajama jest jedną z najstarszych praktyk oddechowych i jednym z ośmiu fundamentów jogi. Dawniej jogini wierzyli, że długość życia odmierza się liczbą oddechów, dlatego pranajama głównie skupia się na spowolnieniu oddechu i pauzach. Prāṇā oznacza "siłę witalną", "tchnienie", "oddech". Skoro jesteśmy w stanie kontrolować oddech zewnętrzny, możemy także nauczyć się kontrolować Pranę - siłę witalną, która przenika umysł i ciało. Pranajama wykorzystywana jest jako ćwiczenie w procesie przejmowania kontroli nad świadomością. Podczas praktyki jogi oddech powinien być zsynchronizowany z ruchem, to oddech powinien inicjować ruch w trakcie wykonywania asan. Istnieją różne ćwiczenia pranajamy z jedną z najpopularniejszych technik jest oddychanie naprzemienne. Praktyki oddechowe kulturowane w tradycji Wschodu mają silne podstawy naukowe w kwestii oddziaływania na poziomie fizycznym i mentalnym.

Techniki oparte na interwałach

Oddychanie pudełkowe

Wdychaj przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy, wydychaj przez 4 sekundy, wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Wykonaj minimum 6 powtórzeń.

Pomaga zachować spokój, koncentrację i jasność umysłu.

Oddychanie koherentne

Wdychaj powietrze nosem delikatnie przez 4 sekundy, następnie bez pauzy wydychaj przez 6 sekund. Powtarzaj co najmniej 10 razy.

Pomaga uspokoić się. Wprowadza serce, płuca oraz krążenie w stan maksymalnej wydajności.

Oddychanie 4-7-8

Wykonaj wdech przez usta i wydech przez usta (powinien pojawić się świszczący dźwięk). Zamknij usta. Zrób wdech licząc do 4, wstrzymaj oddech licząc do 7. Wykonaj pełny wydech przez usta licząc do 8. Powtórz co najmniej 4 razy.

Pomaga wprowadzić ciało w stan głębokiego odprężenia.

Niezależnie od metody oddychania, pamiętaj, że zdrowy oddech bez względu na wiek i stan zdrowia to wdech i wydech przez nos, w sposób lekki, powolny i głęboki. Głęboki w tym przypadku oznacza nisko, z zaangażowaniem przepony. Może się okazać, że będziesz preferować techniki hiperwentylacyjne, zwłaszcza jeśli zrównoważysz je lekkim oddychaniem. Nie zmuszaj się jednak do ich wykonywania. Skup się na ćwiczeniach powolnego, zredukowanego oddychania lub praktykowania wielu małych wstrzymań oddechu podczas siedzenia lub chodzenia.

MOJA FILOZOFIA ZDROWIA

Oddech nie jest rozwiązaniem i przyczyną każdej dysfunkcji w naszym ciele. Oddech może być jednak jednym z procesów optymalizujących nasze zdrowie. Wierzę, że do pełni zdrowia potrzeba holistycznego i integratywnego podejścia. Ważne jest odżywianie, odpoczynek, ruch, relacje, życie w zgodzie z intuicją, równowaga między obowiązkami i przyjemnościami, ciekawość świata, bliskość natury, duchowość. Nasze codzienne wybory “karmią” nasze zdrowie lub odbierają je krok po kroku.

Poniżej przedstawiam Ci kilka moich ulubionych praktyk zbliżających do zdrowia.

Ekspozycja na naturalne światło

Spacer w lesie

Post przerywany

Odżywianie zamiast jedzenia

Ruch

Doświadczenie, ciekawość, eksploracja

Interakcje społeczne

Równowaga między pracą, obowiązkami i przyjemnościami

Czas tylko dla siebie

Podążanie za intuicją

Przebywanie w ciszy

Ekspozycja na zimno

take care
Natalia

breath.



- Mam nadzieję, że ten przewodnik pomoże Ci rozpocząć samodzielną praktykę. Bądź dla siebie cierpliwy i wdzięczny za tę przygodę.
- Pamiętaj, tu nie chodzi o osiągnięcie doskonałości, ale raczej o ciągły proces wzrostu i samodoskonalenia świadomości.

Jeśli chcesz zacząć swoją praktykę pod okiem trenera i szukasz partnera, będę zaszczycona móc nadal wspierać Cię w Twojej podróży.