Ćwiczenia dla Marka F i Adama F

Temat: Relaksacyjne ćwiczenia oddechowe łagodzące stres

Przykłady ćwiczeń oddechowych

1. Relaksacyjne – adresowane do każdego

Zaczynamy od przeciągnięcia się bezpośrednio po przebudzeniu, następnie, rozszerzając klatkę piersiową i jednocześnie wypychając do przodu brzuch wykonujemy głęboki wdech. Potem powoli wypuszczamy powietrze i wstrzymujemy oddech na kilka sekund. Następnie powtarzamy czynność 5-6 razy.

1. Łagodzące stres – polegające na oddechu przemiennym

Siadamy prosto na krześle, palcami zamykamy jedno nozdrze i wciągamy powietrze drugim, licząc powoli do 7. Następnie wstrzymujemy powietrze w płucach, liczymy do 3. Otwieramy zamknięte nozdrze i zamykamy drugie. Oswabadzamy się z powietrza wypuszczać je prawym nozdrzem, licząc do 6. Odmierzamy przerwę, licząc do 3. Sekwencję powtarzamy 5-6 razy.

1. W poszukiwaniu harmonii

Kładziemy się na plecach, nogi mamy wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Dokonujemy głębokiego wdechu, po czym wydechu z podniesieniem głowy i przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, następnie wdech z powrotem do pozycji wyjściowej. Powtarzamy serię ok. 6-7 razy.

1. Stabilizujące oddech

Kładziemy się na prawym boku, nogi prostujemy. Lewa ręka wyprostowana spoczywa na tułowiu, a prawa nad głową. Następuje wdech wraz z jednoczesnym podniesieniem lewej ręki w górę, kolejno wydech wraz z jej opuszczeniem. Wykonujemy 5-6 powtórzeń, po czym zmieniamy pozycję wyjściową – kładziemy się na lewy bok i wykonujemy analogiczne ćwiczenie.

UWAGA!

Pamiętajmy, żeby nie przesadzić- ROBIMY ĆWICZENIA SPOKOJNIE.

Pracując nad oddechem musimy być w pełni zrelaksowani i wyciszeni, wówczas ćwiczenia przyniosą wymierny, odczuwalny efekt.

Pooddychaj z instruktorką:

<https://www.youtube.com/watch?v=21fpjXFH-i4>