



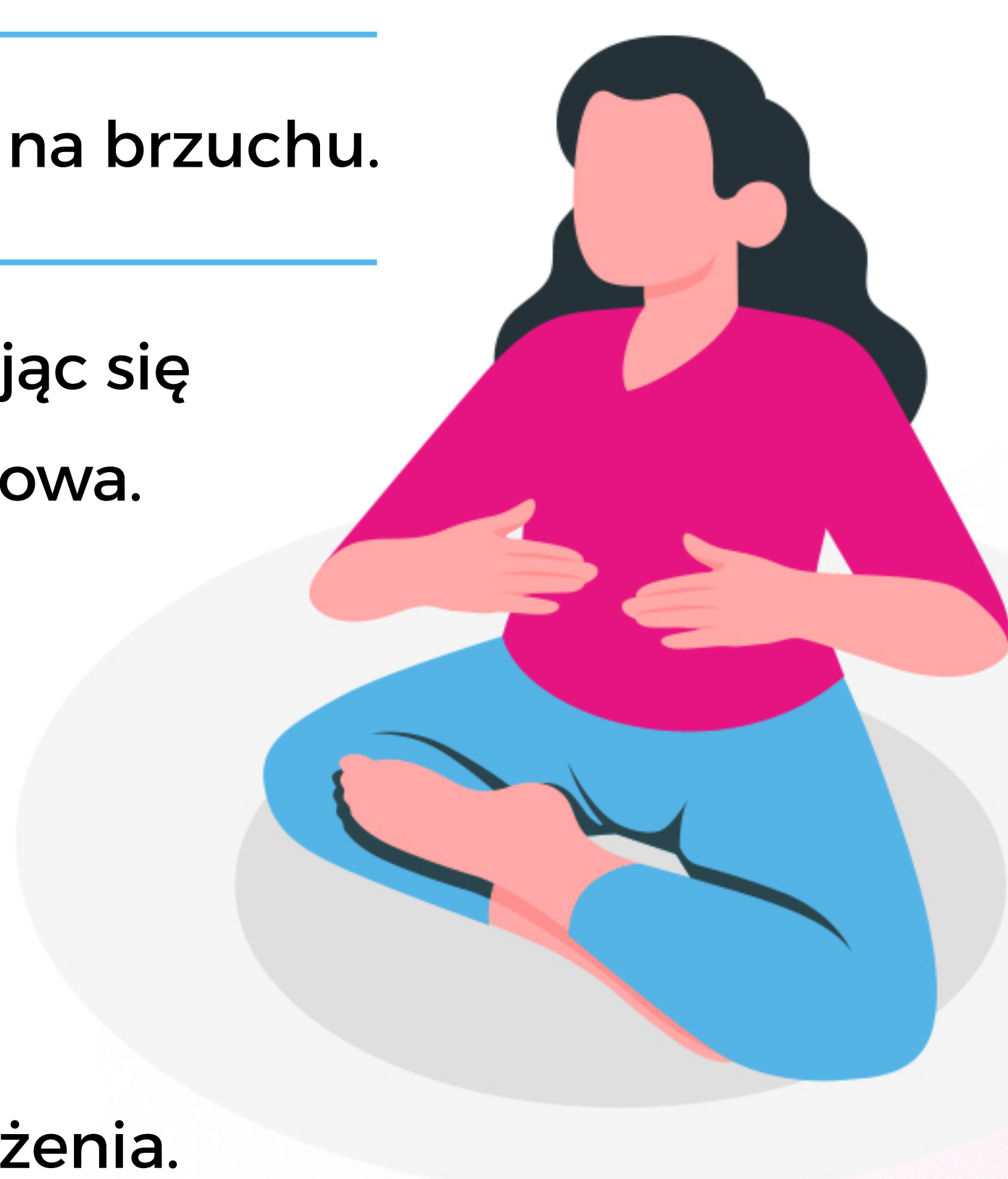
emocjonalny
FITNESS

JAK ODDYCHAĆ RELAKSACYJNIE?

Poznaj sprawdzone techniki i trenuj oddech!

ODDECH PRZEPONĄ

- 1 Usiądź wygodnie lub połóż się na plecach.
- 2 Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
- 3 Powoli wdychaj powietrze przez nos, koncentrując się na tym, aby brzuch unosił się, a nie klatka piersiowa.
- 4 Powoli wydychaj powietrze przez usta, starając się wypuścić jak najwięcej powietrza z brzucha.
- 5 Powtórz kilka razy, skupiając się na głębokim i spokojnym oddechu, aż do całkowitego odprężenia.



TECHNIKA 4-7-8

- 1 Usiądź lub połóż się wygodnie.
- 2 Zamknij oczy.
- 3 Zrób wdech przez nos, licząc do 4.
- 4 Wstrzymaj oddech na 7 sekund.
- 5 Wydychaj powietrze przez 8 sekund, wydając przy tym syczący dźwięk przez zaciśnięte usta.
- 6 Powtórz 4 razy, 2 razy dziennie.
- 7 Ta technika pomaga w spowolnieniu oddechu i uspokojeniu układu nerwowego.



MEDYTACJA Z ODDECHEM

- 1 Znajdź spokojne i ciche miejsce.
- 2 Usiądź wygodnie. Ważne jest trzymanie prostego kręgosłupa, rozluźnionych ramion i wyciągniętej ku górze szyi.
- 3 Skup się na tu i teraz.
- 4 Kontroluj swój oddech.
- 5 Możesz zacząć od wdechu, przytrzymania i wydychania powietrza.
- 6 Odliczaj po 4 sekundy w każdym z tych momentów.