



emocjonalny
FITNESS

Jesteś zestresowany? Wypróbuj metodę oddychania w rytmie 3-3-6

W stresie Twój organizm automatycznie się pobudza, następuje mobilizacja energii do „walki lub ucieczki”, m.in. poprzez przyspieszenie i spłycenie oddechu. Wskutek częstego doświadczania stresu taki sposób oddychania może się utrwalić, zwiększając drażliwość i impulsywność.

Możesz wyćwiczyć swój układ nerwowy w obniżaniu poziomu pobudzenia i aktywowaniu stanu relaksu. Zastosuj technikę 3-3-6. Jej najważniejszym aspektem jest wydłużenie fazy wydechu, co wprowadza układ nerwowy w stan „odpoczynku i trawienia”.

Jak oddychać techniką 3-3-6?



1

Nabierz powietrze przez nos odliczając do 3.



2

Zatrzymaj powietrze w płucach odliczając do 3.



3

Wypuść powietrze przez nos lub zwężone usta odliczając do 6. Powtórz kilka razy, aż poczujesz spokój.

PODPOWIEDŹ

Wykonując to ćwiczenie staraj się uruchomić przeponę - oddychaj tak, by Twój brzuch poruszał się (unosił przy wdechu, opadał przy wydechu). To najbardziej efektywny sposób oddychania.