

Oto kilka pomocnych ćwiczeń:

- **Wąchanie.** Wąchanie jest intensywnym wdychaniem przez nos z wykorzystaniem zmysłu powonienia. To przyjemne ćwiczenie może być wykonywane przy pomocy przypraw i olejków eterycznych. Można też wąchać różne artykuły spożywcze, które należy włożyć do filiżanek, np. kawę, cytrynę, kawałek sera, cebulę, czosnek. Najpierw wąchać z otwartymi oczami, a z czasem z zamkniętymi.
- **Odprężenie.** Kładziemy się w jak najwygodniejszej pozycji na plecach. Warto położyć ręce na brzuchu w okolicach pępka, tak aby dotykały się palce. Oddychać i obserwować, jak podczas wdechu podnosi się brzuch i powoli opada.
- **Wdech x 5.** Usiądź wygodnie i oddychaj przez nos, 4 pełne szybkie głębokie oddechy jeden po drugim (bez przerwy między wdechami i wydechem), piąty oddech wolniejszy i przedłużony. Należy wykonać 4 takie serie.
- **Energia płynie.** Stań prosto, ugnij ręce w łokciach, zwróć dłonie ku górze. Biorąc wdech wycofaj lekko łokcie utrzymując dłonie skierowane ku górze. Wydechając szybko powietrze zwróć dłonie w dół i wypchnij je przed siebie. Z wydechem powiedz głośno "HA". Powtórz co najmniej 10 razy. (na podstawie www.lps.pl)
- **Na uspokojenie.** Zrób normalny wdech i wydech przez nos. Zatkaj nos palcami i wstrzymaj oddech na od 3 do 5 sekund. Puść palce i oddychaj normalnie, czyli przez nos, przez 10 sekund.
- **Znowu zrób normalny wdech i wydech przez nos.** Ponownie zatkaj nos palcami i wstrzymaj oddech na od 3 do 5 sekund. Powtarzaj te kroki przez kilka minut.

- **Jedna dziurka w nosie.** Usiądź po turecku na płaskim podłożu lub na krześle. Plecy wyprostowane. Opuszczone barki i ramiona, głowa skierowana na wprost. Ciało rozluźnione. Ćwiczenie polega na oddychaniu przez jedną dziurkę od nosa. Dociskamy skrzydełka nosa na przemian, najpierw z prawej, potem z lewej strony. Jedną dziurkę zatykamy kciukiem, drugą czwartym palcem prawej dłoni. Robimy wdech, zaciskamy prawą dziurkę i wydychamy powietrze tylko lewą dziurką. Podczas kolejnego wdechu, mamy już zatkaną prawą dziurkę i wdech lewą, liczymy do czterech a potem wypuszczamy powietrze prawą dziurką licząc do ośmiu. Następnie robimy wdech prawą dziurką, licząc do czterech i wydychamy powietrze lewą dziurką, tym razem licząc do ośmiu. I tak na przemian. Serii powinno być co najmniej pięć.

Ćwiczenia te wydają się proste. Tym bardziej warto je stosować licząc, po ich opanowaniu, na efekt w postaci szybkiego uspokojenia i odprężenia oraz na trwałe korzyści w postaci redukcji napięcia, regeneracji i harmonijnej pracy systemu nerwowego, lepszego samopoczucia.

Opracowała
Ewa Wójcik, logopeda



**Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7**
w Lublinie

81 532 80 78
info@poradnia.pl
www.ppp7.powiat.lublin.pl



**Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7**
w Lublinie



**Weź głęboki oddech
i pomóż sobie
przetrawić stres**

Weź głęboki oddech i pomóż sobie przetrwać stres

Nie bez powodu w sytuacjach stresujących mówi się: „weź głęboki oddech”. Prawidłowe oddychanie pomaga opanować stres, złagodzić napięcia, uspokoić serce i wspomaga nasze zdrowie, co jest niezwykle ważne również teraz, gdy zmagamy się z epidemią koronawirusa.

Gdy jesteśmy zestresowani, napinamy całe ciało, również mięśnie regulujące proces oddychania. Oddychamy wtedy szybko, płytko i głośno. To sprawia, że nasz mózg jest słabiej dotleniony i w związku z tym gorzej myślimy i rozwiązujemy problemy, a w niedotlenionym organizmie napięcie zwrotnie się potęguje. W sytuacji stresowej powinniśmy zatem w pierwszej kolejności starać się uspokoić oddech.

Wdechy i wydechy to pierwsza czynność, którą wykonujemy po narodzeniu. I to od razu dobrze. Później często jest dużo gorzej. Co to znaczy więc właściwie oddychać?

Wolniej, głębiej i z większą świadomością. Jeśli stale oddychamy byle jak, organizm dostaje za mało tlenu i szybciej się męczy. Znużenie, ból głowy, rozdrażnienie przypisujemy często stresowi albo niewyspaniu. Często zaś jest to po prostu efekt zaciągniętego w ciele długu tlenowego. Organizm nie może pracować na 100 procent swoich możliwości, więc oszczędza energię na to co najważniejsze. Warto więc zwracać uwagę na to, jak oddychamy.

- W codziennych aktywnościach wyróżnia się trzy rodzaje oddychania: oddychanie obojczykowe (płytkie), oddychanie piersiowe i oddychanie brzuszne (najgłębsze). Najczęściej oddychamy górną częścią klatki piersiowej, angażując w to m.in. mięśnie szyi. Tymczasem to właśnie oddech przeponowy jest dla nas najzdrowszy. Oddychanie przeponą pomaga dotlenić jak największą część płuc, dotlenić cały organizm bez zaciągania w ciele długu tlenowego. Długi, spokojny oddech przeponą powinien być wypisywany na receptę do stosowania dwa razy dziennie przez całe życie. Jego prozdrowotne działanie jest nie do przecenienia: wydłuża życie, przywraca równowagę emocjonalną, ratuje zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Warto ćwiczyć prawidłowe oddychanie. Właściwy wdech nie tylko nas uspokoi w trudnym czasie, ale także wzmocni naszą odporność.

- Oddychanie to jednak nie tylko dostarczanie tlenu do tkanek, to także zabieranie z nich dwutlenku węgla, a zatem oczyszczanie. Dlatego ważny jest nie tylko sam wdech, ale też odpowiednio długi wydech.

Nasz organizm nie może liczyć na to, że będziemy o oddechu sami pamiętać. Woli nim sterować bez naszej świadomości. Za regulację procesu wymiany gazowej odpowiada więc znajdujący się w rdzeniu przedłużonym ośrodek oddechowy. Powoduje on powstanie rytmu oddychania. Jest także odpowiedzialny za głębokość i częstość oddechów. Nie jesteśmy świadomi tego procesu, ale co ważne, możemy nim jednak świadomie sterować!

Naucz się prawidłowo oddychać wykonując ćwiczenia oddechowe. Wykonujemy je stopniowo, bez nadmiernego napinania mięśni i wysiłku. Powtarzamy je kilkakrotnie, w pewnych odstępach czasu. Nie należy ćwiczyć za długo, by nie dopuścić do zmęczenia i hiperwentylacji.

