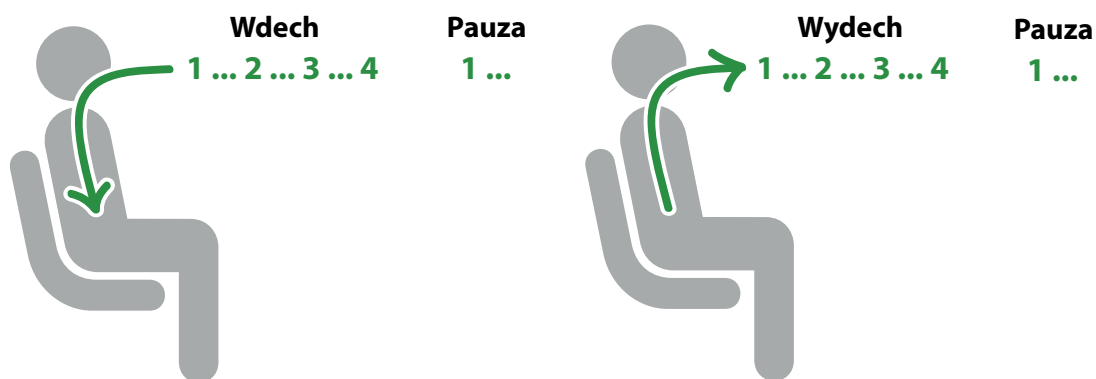


Spokojne Oddychanie

Kiedy jesteśmy niespokojni albo czujemy się zagrożeni, nasz oddech przyspiesza w celu przygotowania naszego ciała do zareagowania na niebezpieczeństwo. Spokojne oddychanie (czasami nazywane również oddychaniem brzuszny lub przeponowym) daje sygnał ciału, że może się zrelaksować. Spokojne oddychanie jest *wolniejsze* i *głębsze* w porównaniu do normalnego oddychania i angażuje niżej położone sfery naszego ciała (raczej okolice brzucha niżeli klatki piersiowej).



W jaki sposób stosować spokojne oddychanie

- Przede wszystkim usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji
- Możesz zamknąć oczy, jeżeli czujesz się komfortowo
- Postaraj się oddychać przez nos aniżeli przez usta
- Celowo zwolnij swój oddech. Nabierz powietrza licząc do czterech, następnie zatrzymaj je na chwilę, a później wypuść powoli licząc do 4.
- Upewnij się, że Twój oddech jest płynny, równy i ciągły, a nie nerwowy
- Zwróć uwagę na swój wydech- upewni się, że jest on płynny i równy

Czy dobrze to robię? Na co powinienem zwrócić uwagę?

- Spokojne oddychanie powinno odbywać się na poziomie brzucha a nie klatki piersiowej. Możesz to sprawdzić kładąc sobie jedną rękę na Twoim żołądku, a drugą na klatce piersiowej. Postaraj się, żeby ręka na górze się nie ruszała, w odróżnieniu do ręki na dole, która powinna unosić się i opadać w rytm Twojego oddechu.
- Skoncentruj się na Twoim oddechu- niektórym ludziom pomaga liczenie w głowie (wdech... dwa... trzy... cztery... pauza... wydech... dwa... trzy... cztery... pauza)

Jak długo i jak często?

- Postaraj się ćwiczyć spokojny oddech przez parę minut - może zająć chwilę zanim odczujesz rezultaty. Jeżeli czujesz się wystarczająco komfortowo staraj się ćwiczyć przez 5-10 minut.
- Staraj się ćwiczyć regularnie- na przykład trzy razy dziennie

Odmiany i rozwiązywanie problemów

- Znajdź wolny rytm oddychania, z którym czujesz się komfortowo. Liczenie do 4 nie jest żelazną zasadą. Spróbuj do 3 albo 5. Najważniejsze jest to, żeby Twój oddech był spokojny i równy.
- Dla niektórych ludzi spokojne oddychanie początkowo może wydawać się dziwne i niekomfortowe. Postaraj się to przejść i ćwicz dalej.