



Broszura edukacyjna · 02

Techniki oddechowe

Oddech to najprostsze narzędzie regulacji układu nerwowego, które masz zawsze przy sobie. Wydłużony wydech uspokaja ciało i umysł, obniża napięcie i pomaga przejść przez trudne emocje oraz tzw. głód. Wybierz technikę, która najbardziej Ci służy.



Oddech kwadratowy (4-4-4-4)

Wdech przez 4 sek., zatrzymanie 4 sek., wydech 4 sek., zatrzymanie 4 sek. Powtórz 4 do 6 razy. Świetny na szybkie wyciszenie i skupienie.



Oddech 4-7-8

Wdech nosem 4 sekundy, zatrzymanie 7 sek., powolny wydech ustami 8 sek. Uspokaja przed snem i w chwilach silnego napięcia.



Oddech przeponowy

Dłoń na brzuchu. Wdech tak, by unosił się brzuch, nie klatka, wydech powoli. Aktywuje reakcję relaksacyjną ciała.



Wydłużony wydech

Wdech na 4, wydech na 6 do 8. Sam dłuższy wydech naturalnie wycisza. Prosty i dyskretny w każdej sytuacji.



Oddech uspokajający

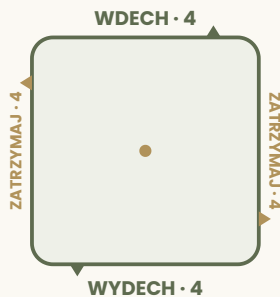
Przy napięciu lub natłoku myśli: głęboki wdech nosem, dobierz jeszcze jeden krótki wdech, a potem długi, spokojny wydech ustami. Powtórz 2 do 3 razy i zauważ, jak ciało rozluźnia się. Spopularyzowany przez prof. Andrew Hubermana.

Czy wiesz, że...

samo zauważanie oddechu może być pierwszym krokiem do zatrzymania się, zanim zareagujesz pod wpływem silnych emocji?

Gdy pojawia się głód, silna emocja lub niepokój, zatrzymaj się i weź 6 spokojnych oddechów, zanim zareagujesz. To krótka chwila, która daje wybór. Oddychaj przez nos, zadбай o rozluźnione ramiona, a uwagę kieruj na spokojny, długi wydech.

Oddech kwadratowy, rysunek pomocniczy



Wyobraź sobie, że rysujesz oddechem kwadrat. Każdy bok trwa 4 sekundy: wdech w górę, zatrzymanie w prawo, wydech w dół, zatrzymanie w lewo. Powtórz 4 do 6 pełnych okrążeń. Tempo dobierz tak, by było komfortowe, z czasem możesz wydłużać do 5 lub 6 sekund na bok.

KTÓRY ODDECH, KIEDY?

Na napięcie

Oddech kwadratowy (4-4-4-4), szybko przywraca skupienie i spokój.

Przed snem

Oddech 4-7-8, wycisza ciało i pomaga zasnąć.

Na co dzień

Oddech przeponowy, buduje trwały nawyk spokojnego oddychania.