

Feszültségoldó légző gyakorlatok:

1. gyakorlat:

1-3 perces befele figyelés magunkba, ami azt jelenti, hogy megpróbáljuk tudatosan kikapcsolni a sebesen forgó gondolatainkat, ez igazán nehéz feladat egy stresszel terhelt időszakban, de ebben segít, a kizárólagosan a TESTÜNK MŰKÖDÉSÉRE FIGYELÉS.

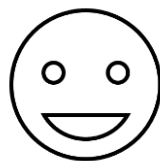
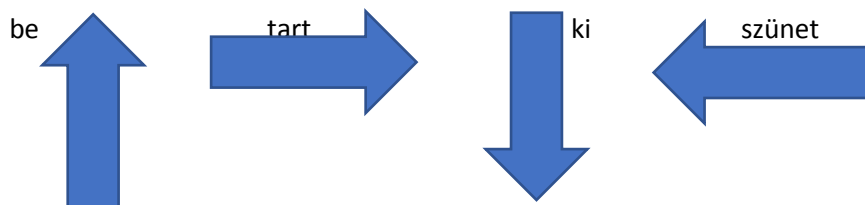
A gyakorlathoz keressünk egy csendes helyet, ahol pár percig zavartalanul magunk lehetünk, és kezdjük a saját ritmusunk kialakításával, lassú belélegzéssel. Mialatt lassan belélegzünk, csakis a testünkben zajló folyamatokra koncentrálunk. Ha zavaró gondolatok beúsznak a fejünkbe, azonnal átfordítjuk a figyelmünket a légzésünkre. Kevés gyakorlással egy idő után ki tudjuk zárni teljesen a terhelő gondolatokat a fejünkéből.

Szóval belégzés, követjük a levegő útját, meddig ér le a testünkbe, hogy emelkedik a tüdőnk, utána a hasfalunk, mennyi ideig tart a belégzés, milyen hangot hallunk, sikerül-e egyre mélyebben belélegezni, éreztünk-e megakadást, kellemetlen szűrást, melegség érzést, bármilyen érdekes változást. Figyelhetünk arra is, hogy egyre hosszabb ideig tartson a be- és kilégzés. A magunkra figyelő légzőgyakorlatot naponta legalább egyszer, de feszült állapotban többször is megcsinálhatjuk.

2. gyakorlat:



Ez is egy légzéstechnika, a négyzet légzés, amiben csak a belégzésre, a benntartásra, kilégzésre és légzésszünetre figyelünk. Képzeljünk el egy négyzetet, a bal oldalán képzeletben felfele haladunk, miközben belélegzünk 4-ig lassan elszámolva. Haladunk tovább a felső oldalán benntartva a levegőt szintén 4 ütemig tartva, lefele haladunk tovább képzeletben a négyzet harmadik oldalán kifújva a levegőt, 4 ütemig szintén, majd így maradunk se ki- se be 4 ütemig. Majd újra kezdjük belélegzéssel....Addig ismételjük a négyzet-légzést, amíg a feszültségünk csillapodik.



Kellemes lazítást kívánok!