

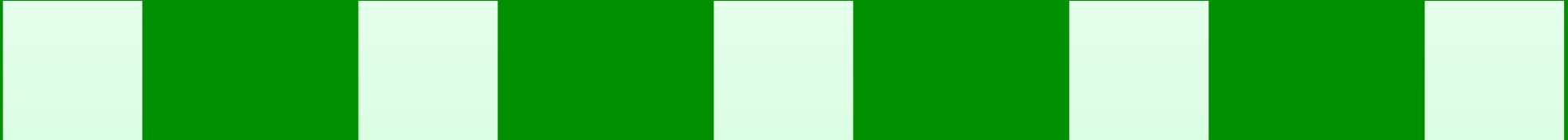


METODY NA STRES

ODCINEK 1 - ODDECH

Opracowanie dr Edyta Bonk



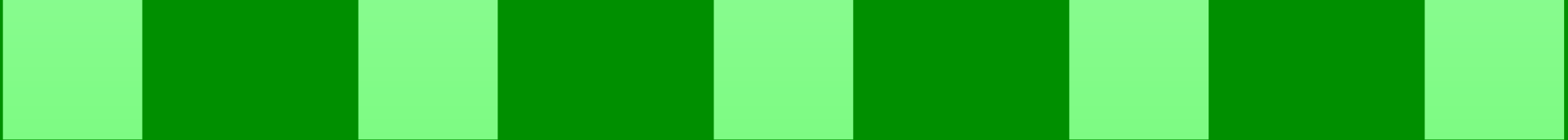


W każdym odcinku zostanie opisana jedna metoda na stres: teoria i praktyka.

Sposobów na stres jest wiele, ale ten kurs jest po to, aby **poznać** różne techniki i sprawdzić, które są dla Państwa pomocne, a które niekoniecznie.

Zachęcam do ćwiczenia

Edyta Bonk



ODDECH

Oddychamy
ok. 20 tysięcy razy
na dobę

Można przetrwać
tygodnie bez
jedzenia, dni bez
wody, **ale tylko
minuty bez
oddychania.**

Oddech
spoczynkowy to ok.
0,5 litra, całkowita
pojemność płuc to
4,5 do 6 litrów



Ile razy oddychasz na minutę?



Nieprawidłowy oddech

Badania Frontiers in Psychology z 2017 roku wykazały iż, **80%** dorosłych osób ma problem z poprawnym rytmem oddechowym.

Dlaczego?

stres, siedzący tryb życia, zła kondycja fizyczna, nadwaga

Często oddychamy:

- zbyt **płytko**, wykorzystując tylko górną część płuc - organizm otrzymuje wtedy za mało tlenu.
- zbyt **szybko** - szczególnie w stresie (przy niepokoju 15-20 razy na minutę)
- w niewłaściwej **pozycja ciała** - garbienie się, ograniczanie pracy przepony i oddechu „pełną piersią”

Prawidłowy oddech

- **uruchom przeponę** - dolną częścią brzucha, powoduje głębszy oddech i lepsze dotlenienie ciała
- **staraj się oddychać przez nos** - działa jak filtr, zatrzymuje kurz i bakterie chorobotwórczych. Ponadto wdychane powietrze jest ogrzewane i nawilżane
- w **ciągu minuty** - ok 12/13 razy podczas odpoczynku



Oddech przeponowy

- 1. Połóż się na plecach** z głową na poduszce.
 - 2. Połóż rękę na brzuchu**, poniżej mostka (tu właśnie jest przepona).
 - 3. Powoli wciągnij powietrze nosem**, tak głęboko, jak potrafisz. Ręka na brzuchu powinna unieść się wraz z nim.
 - 4. Spokojnie wydychaj powietrze** najlepiej przez nos lub ściśnięte usta. Ręka na brzuchu musi opadać wraz z nim.
 - 5. Powtarzaj wdechy i wydechy** przez kilka minut.
- następnie spróbuj oddychać tak na siedząco lub na spacerze
 - jeśli zakręci się w głowie to przestań i wróć do swojego naturalnego oddechu

Hiperwentylacja
to zbyt szybkie i głębokie oddychanie,
często towarzyszy atakom paniki

Jak oddychać w stresie?

- Spowolnij oddech
- Powstrzymaj wzdychanie
- Oddychaj przeponą
- Oddychaj przez nos
- Uspokój i wycisz swój oddech



Przykładowe ćwiczenia oddechowe na You Tube:

Techniki relaksacji - ćwiczenia oddechowe cz. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=GfvPmpYUPSA>

Oddech na stres- podstawowe techniki oddechowe

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxDd1Coc>

Oddychanie przeponowe - podstawy metody Buteyko

<https://www.youtube.com/watch?v=PvTRm4BMNr0>

Techniki relaksacji - oddech przeponowy

<https://www.youtube.com/watch?v=W7rKV0EaH1Q>



Dziękuję bardzo i
życzę spokojnego
oddechu
Edyta Bonk

