

Relaksacja oddechowa



Odpowiedni sposób oddychania jest podstawą dla osiągnięcia stanu relaksu umysłu i ciała.

Jak to działa?



podczas doznawania stanu lęku reagujemy tendencją do napinania się powodując tym samym spłytenie oddechu, używamy wtedy mięśni klatki piersiowej



żeby zapobiec tej tendencji należy zgłębić oddech koncentrując się na oddechu przeponowym

Oddech przeponowy

- oddychanie przeponowe w rytmie 5-6 cykli na minutę, pozwala przywrócić prawidłową równowagę pomiędzy układem współczulnym i przywspółczulnym AUN, wpływając na równowagę psychofizyczną.
- wyrównuje akcje serca, obniża napięcie, wpływa polepszenie koncentracji

Jak wykonać prawidłowy oddech?

