

TECHNIKI ODDECHOWE

Przykładowe techniki oddechowe.

Techniki oddechowe z pozoru są bardzo do siebie podobne, dopiero kiedy zaczynamy je praktykować dostrzegamy różnicę w efektach ich stosowania.

Zasady oddechu w ćwiczeniach są oparte na WDECHU I WYDECHU ;) pomiędzy nimi w większości technik znajdziemy tzw. PAUZĘ – która jest zatrzymaniem albo wdechu, albo wydechu przez chwilę. Ta chwila i długość oddechu będą właśnie zależała od techniki, którą wybierzemy.

Ważną zasadą jest jeszcze efekt, który chcemy uzyskać w danym ćwiczeniu – te techniki, które mają dłuższy wydech niż wdech mają spowolnić nasze tętno I uspokoić. Te w których mamy intensywne wdechy lub są one równe mają często na celu dotlenić nas I zadziałać jak dobra kawa.

Zapraszam więc do szukania dla siebie najlepszych technik. W tej pomocy zawarłam 3 wybrane przeze mnie, które najczęściej stosuję.

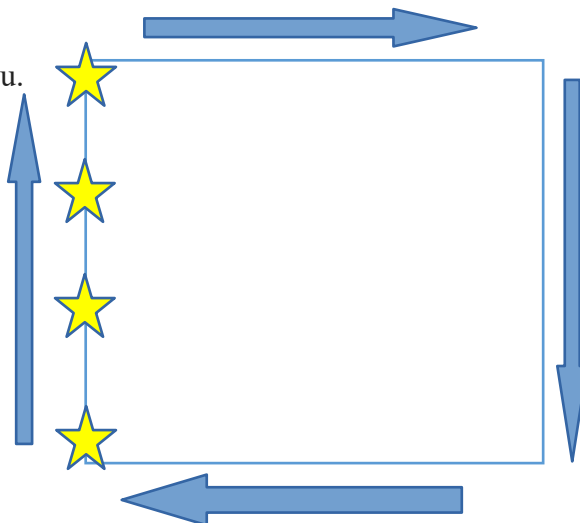
1. Combat Tactical Breathing Oddech taktyczny 4x4, inaczej oddech kwadratowy

Technika oddechowa stosowana przez jednostki *Navy SEAL* w celu uspokojenia ciała i umysłu.

Przebiega następująco:

- 4 sekundy WDECH
- 4 sekundy PAUZA – zatrzymanie wdechu
- 4 sekundy WYDECH
- 4 sekundy PAUZA – na wydechu

Postaraj się zrobić 10 pełnych cykli.



2. KULA z WODĄ

To technika, w której pojawia się bardziej złożona wizualizacja niż w przypadku kwadratu. Wyobraź sobie szklaną kulę, którą będziemy wypełniać wodą. Nalanie wody odbywa się szybciej niż jej wypuszczenie. Dla Twojego spokoju ekologicznego cały czas używamy tej samej wody :)

Przebieg ćwiczenia:

Wyobraź sobie, że nalewasz wodę do naczynia szklanego, zrób przy tym WDECH, który trwa 5 sekund,

następnie zatykamy wlew i zajmuje nam to również 5 sekund (PAUZA),

potem otwieramy kurek na dole w którym jest 2 x mniejszy otwór i woda wylewa się – w tym momencie robimy 10 sekundowy WYDECH,

następnie zatykamy otwór na dole by naczynie znów było szczelne – robimy przy tym znów 5 sekundową PAUZĘ.

Całość powtórz co najmniej 10 razy.

3. KOLOROWY ODDECH

Ta technika oddechowa, połączona jest z bardziej rozbudowaną wizualizacją i jest doskonałą wprawką medytacyjną. Dodatkowo technika ta pozwoli Ci zidentyfikować Twoje potrzeby w danym momencie. Bardzo lubię ją stosować, kiedy jestem w biegu dnia i do końca sama nie wiem co czuję albo czego potrzebuję. Powtarzanie tego ćwiczenia pozwoli Ci rozpoznawać swoje stany emocjonalne, łączyć je z kolorami i trafniej reagować na Twoje potrzeby.

Zapraszam Cię teraz do ćwiczenia podczas czytania. Usiądź więc wygodnie, rozluźnij ciało, poczuj swój ciężar na krześle, fotelu czy podłodze w zależności od tego gdzie się znajdujesz. Ten moment pozwala się jakby mocniej osadzić w chwili obecnej.

Zacznij od zwrócenia uwagi na swój oddech. Bądź jednak tylko jego obserwatorem, nie zmieniaj go, nie ponagłaj ani nie zwalnij. Daj sobie chwilę by oddech działał się w swoim naturalnym rytmie.

Następnie skieruj swoją uważność na sam WDECH – obserwuj przy tym swoje ciało – kiedy robisz wdech czy unoszą się twoje ramiona ? Czy czujesz jak wypełniają się płuca i unosi lekko klatka piersiowa? Jak rozszerzają się przestrzenie między żebrami ? Jak to się dzieje, że oddech transportuje tlen nawet do małego palca u stopy? Wyobraź sobie całą sieć naczyń krwionośnych oraz intensywność pracy Twojego organizmu podczas wdechu.

Niech Twoja uwaga zostanie z WDECHEM przy kolejnych 5 wdechach.

Następnie skieruj swoją uważność na WYDECH – obserwuj przy tym swoje ciało – kiedy robisz wydech czy twoje ramiona opadają? Czy czujesz jak płuca delikatnie się zapadają? Jak zmniejszają się przestrzenie między żebrami? Jak to się dzieje, że wydech pozwala uwolnić

organizm od zbędnych cząsteczek? Wyobraź sobie całą sieć naczyń krwionośnych oraz intensywność pracy Twojego organizmu podczas wydechu.

Niech Twoja uwaga zostanie z WYDECHEM przy kolejnych 5 wydechach.

Następnie przez kolejne 10 oddechów obserwuj całość procesu zarówno WDECH jak i WYDECH.

Pomyśl o każdym zakamarku swojego ciała, które wypełnia się tlenem.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś na festiwalu kolorów – masz do wyboru woreczki z wszystkimi możliwymi kolorami. Chwilę zastanów się który kolor teraz najbardziej Cię przyciąga? Który kolor, chciałbyś, chciałabyś rozpylić wokół siebie? Może potrzebujesz zielonego? Dlaczego z czym Ci się ten kolor kojarzy jakie uruchamia wspomnienia? A może niebieski coś Ci przypomina albo jakoś pachnie i przyciąga Cię w tej chwili do siebie? Wybierz sobie kolor, którykolwiek tylko chcesz – jeśli są to dwa – śmiało weź obydwu. Następnie otwórz woreczki i „pokoloruj” nimi powietrze wokół Ciebie. A teraz dzięki Wdechom, wypełnij siebie tym kolorem – znów wyobraź sobie jak kolor rozprzestrzenia się po całym Twoim ciele. Dociera nawet do małego palca u stopy, wypełnia całą Twoją głowę.

Możesz też wyobrazić sobie, że wydychasz też jakiś kolor – czy to ten sam ? Czy zmienił odcień a może wydychasz zupełnie inny kolor. Pozwól sobie na wypełnienie siebie tym kolorem. Pomyśl, dlaczego właśnie on do Ciebie przyszedł? Jakie masz z nim skojarzenia? Co Ci daje? Pozwól sobie na swobodne wizje związane z tym kolorem, które wypełnią całego Ciebie.

Pamiętaj, że nawet kiedy zakończysz to ćwiczenie – Twój oddech będzie działał się nadal i uzupełniał potrzebny Ci kolor.

Zachęcam Cię do zrobienia tego ćwiczenia w różnych momentach dnia, tygodnia, w różnych sytuacjach. Obserwuj jaki kolor przychodzi w danym momencie, który wraca najczęściej? Jak możesz zaspokoić tą potrzebę w rzeczywistości? Jeśli np. potrzebujesz zanurzać się w zieleni może potrzebujesz więcej czasu na łonie natury? A jeśli to niebieski może warto wybrać się na basen albo częściej się nawadniać?

Mam nadzieję, że spodobało Ci się któreś ćwiczenie i zostanie z Tobą na dłużej. Oddech naprawdę ma niesamowite właściwości i niezależnie od okoliczności zewnętrznych zawsze jest z Tobą :)