

ΕΡΓΑΣΙΑ 4

Το άγχος επηρεάζει το νευρικό σύστημα, ιδιαίτερα τον υποθάλαμο και την υπόφυση, και κινητοποιεί το σώμα για την απόκριση «πάλη ή φυγή». Όλα αυτά μας κάνουν να επιταχύνουμε ενστικτωδώς την αναπνοή μας για να εξασφαλίσουμε ελάχιστο αερισμό με μειωμένη αναπνευστική ικανότητα.

Τα άτομα που ζουν υπό πίεση συνήθως μένουν για πολλές ώρες στη φάση της «εισπνοής» και δεν μπορούν να «εκπνεύσουν».

Οι τεχνικές αναπνοής διδάσκουν ότι η αναπνοή είναι μια ισχυρή πηγή υγείας και γαλήνης. Ακόμη και μια βαθιά αναπνοή μπορεί να φέρει άμεση ανακούφιση σε περιόδους στρες. Συχνά το χρησιμοποιούμε υποσυνείδητα, π.χ., χασμουριώντας ενστικτωδώς.



Αναπνεύστε από το διάφραγμα, δηλαδή, ώστε ο αέρας να «γεμίσει την κοιλιά».

Η κοιλιακή (διαφραγματική) αναπνοή κάνει την αναπνοή να επιμηκύνεται, να βαθαίνει και να επιβραδύνεται. Η εστίαση στην αναπνοή μας επιτρέπει να ζούμε τη στιγμή για να είμαστε «εδώ και τώρα».

Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ειδικά στη βιασύνη των πραγμάτων και όταν είμαστε συνεχώς απασχολημένοι με το τι ήταν ή τι θα γίνει.





ΕΡΓΑΣΙΑ 4

1 Σταθείτε πίσω από την καρέκλα με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά, ακουμπήστε τα χέρια σας στην καρέκλα. Εισπνεύστε από τη μύτη σας, στη συνέχεια κάντε μισό οκλαδόν και μετά κάντε μια μεγάλη εκπνοή από το στόμα σας. Η εκπνοή πρέπει να διαρκεί περίπου 3 φορές περισσότερο από την εισπνοή. Επαναλάβετε 3 φορές.

2 Σταθείτε πίσω από την καρέκλα με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, ακουμπήστε τα χέρια σας στην καρέκλα. Εισπνεύστε από τη μύτη σας και εκπνεύστε από το στόμα, γυρίστε ολόκληρο τον κορμό και το αριστερό σας χέρι προς τα αριστερά. Αφού το κάνετε αυτό, αλλάξτε κατεύθυνση. Επαναλάβετε 3 φορές ανά πλευρά.

3 Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στομάχι σας και το άλλο στο στήθος σας. Εισπνεύστε από τη μύτη σας, αλλά με τρόπο που να σηκώνεται μόνο η κοιλιά σας. Εκπνεύστε από το στόμα σας, να θυμάστε ότι θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 3 φορές περισσότερο από την εισπνοή. Το χέρι που τοποθετείται στο στήθος πρέπει να παραμένει ακίνητο ανά πάσα στιγμή. Επαναλάβετε 3 φορές.

4 Στην ίδια θέση όπως παραπάνω, βάλτε ένα σπирτόκουτο στο στομάχι σου αντί για το χέρι. Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι στο στήθος σας. Εισπνεύστε από τη μύτη σας ώστε να σηκωθεί μόνο η κοιλιά με το σπирτόκουτο. Επαναλάβετε 3 φορές.

5 Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια σταυρωμένα πίσω από το κεφάλι και τα πόδια λυγισμένα. Εισπνεύστε από τη μύτη σας έτσι ώστε η κοιλιά σας να σηκωθεί και μετά εκπνεύστε από το στόμα σας - η κοιλιά σας θα πέσει. Επαναλάβετε 3 φορές.



ΕΡΓΑΣΙΑ 4

6

Καθίστε σταυροπόδι στο πάτωμα κατά προτίμηση σε ένα μαξιλάρι (όταν δεν είναι διαθέσιμο ένα μαξιλάρι αυτή τη στιγμή, καθίστε με τα χέρια σας κάτω από τους γλουτούς σας). Ισιώστε την πλάτη σας. Εισπνεύστε από τη μύτη σας (η κοιλιά ανεβαίνει) και εκπνεύστε από το στόμα σας (η κοιλιά πέφτει). Επαναλάβετε 3 φορές.

7

Γονατίστε μπροστά στην καρέκλα, ακουμπήστε τα χέρια σας στο πίσω μέρος της καρέκλας. Εισπνεύστε από τη μύτη σας (η κοιλιά ανεβαίνει) και εκπνεύστε από το στόμα σας (η κοιλιά πέφτει). Επαναλάβετε 3 φορές.

Αφιερώστε 10 λεπτά την ημέρα για αυτές τις ασκήσεις. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε τις ασκήσεις που σας βοηθούν να χαλαρώσετε περισσότερο.

