



Oddychanie przeponowe:

Jak poczuć przeponę?

Najlepiej wtedy, gdy zakaszlemy. Wtedy czujemy, jak rusza się nasz mięsień pod żebrami. To właśnie jest przepona.

Podstawowe ćwiczenia na oddychanie przeponowe:

- połóż się na plecach, najlepiej na twardym i płaskim podłożu. Nogi możesz położyć na ziemi, możesz też spróbować podnieść je i ustawić na szerokość bioder;
- lekko zakasłaj – poczujesz jak mięsień przepony poruszy się;
- następnie połóż na przeponie książkę – jakąś lekką. 😊 I zacznij wprowadzać powietrze. Powinnaś zauważyć, jak książka lekko się podnosi. Zaobserwuj również, jak poszerza się przestrzeń między żebrami;
- po zaczerpnięciu powietrza dobrze jest na chwilę je zatrzymać, aby przepona leciutko się napięła;
- podczas wydechu zwracaj uwagę na to, aby biodra i miednica nie unosiły się;
- jeśli potrzebujesz ułatwienia – możesz sobie liczyć – od jednego – licz głośno.

Ćwiczenie dobrze robić 10 razy – 2 raz dziennie. Pierwszy raz kiedy podczas pierwszej przerwy porannej – można też próbować robić ten oddech zaraz po przebudzeniu się. Drugi raz na zakończenie dnia.

Ćwicz i obserwuj swoje ciało i jego reakcje. Rób nawet krótkie notatki – co zauważasz, co się dzieje, co czujesz w ciele.

Powodzenia!

Ćwiczenie oddychania przeponowego – wersja II

- stajesz na nogach rozstawionych na szerokość bioder,
- nabierasz powietrza w taki sposób, że czujesz jakby brzuch wyraźnie się unosił do góry,
- wdychając powietrze licz do 5, zatrzymuj powietrze i wypuszczaj, licząc do 5. Podczas wydechu czujesz, jakby pępek „przyklepał się” do kręgosłupa.

Ćwiczenie wykonujemy 10 razy.

<https://fb.me/e/3QbJekP8H> moc oddechu - oddech pogłębiony a więc przeponowy

<https://www.facebook.com/100002552807928/videos/3618993724862352/>

Kontakt:

Drogowskazy Monika Antonina Bartkowicz,
500 493 013; monica.bartkowicz@gmail.com
www.drogowskazy.com.pl