

VADBA DOMA

VAJE ZA SPROŠČANJE OZIROMA DIHANJE:

RAZLAGA:

Vaje za sproščanje našo zavest oddaljijo od misli, nabitih s čustvi, in jih usmerijo k čustveno nevtralnimi aktivnostim, kot so ozaveščanje dihanja ali različnih delov telesa, s tem pa um oddaljijo od vsakdanjih vzorcev zaskrbljenosti ali nezadovoljstva, kar ima čudovit, umirjajoč učinek.

V teh trenutkih umirjenosti in jasnosti uma na življenje gledamo bolj stvarno, to pa nam pomaga pri vzpostavljanju pozitivnih sprememb oziroma pri bolj sproščenem odnosu do življenja in drugih ljudi.

Med sproščanjem poskusite negativne misli (ki povzročajo napetost) nadomestiti s pozitivnimi (z mislimi, ki spodbujajo uravnoteženo in sproščeno razmišljanje). **Ko boste izkusili tehnike sproščanja in boste uvideli, da vas vodijo k zdravju in sreči, si ne boste predstavljali življenja brez njih.**

Pravilno dihanje – vir zdravja in sprostitev

Trebušno ali preponsko dihanje je naravno dihanje novorojenčkov in spečih odraslih. Med širjenjem trebuha, ko se prepona krči navzdol, se vdihnjena zrak potegne globoko v pljuča. Med izdihom se trebuh in prepona sprostita. Preponsko dihanje je globlje in počasnejše kot plitko prsno dihanje, pa tudi bolj ritmično in sproščujoče. Dihalni sistem je pri preponskem dihanju sposoben opravljati svoje delo proizvodnje energije iz kisika in odstranjevanja odpadnih produktov.

Z zvišanjem zavedanja lastnih vzorcev dihanja in s prehodom na bolj trebušno dihanje lahko uravnovesimo raven kisika in ogljikovega dioksida v telesu, normaliziramo srčni ritem, zmanjšamo mišično napetost in tesnobo, ki je posledica stresnih simptomov ali misli. Preponsko dihanje je najlažji način za izvabljanje sprostitvenega odziva.

Vsak dan vsaj nekaj minut za dihalne vaje

Dihalne vaje so učinkovite pri zmanjševanju glavobolov, napetosti, razdražljivosti, mišične napetosti, generaliziranih anksioznih motenj in napadov panike. Uporabljajo se pri zdravljenju in preprečevanju zadrževanja diha, hiperventilacije, plitkega dihanja, mrzlih rok in stopal.

Dihalnih vaj se lahko naučimo v nekaj minutah, nekaj koristi od tega pa lahko občutimo nemudoma. Redno izvajanje dihalnih vaj lahko temeljito učinkuje v roku nekaj tednov, če ne kar dneh. Pri pripravah na dihalne vaje upoštevajmo naslednje:

1. Izberimo čas in kraj za učenje dihalnih vaj, kjer nas ne bodo motili. Medtem ko se jih učimo, poskusimo izvajati svojo dnevno vadbo na istem kraju ob istem času. Ko vaje obvladamo, jih lahko izvajamo kjerkoli, če se znajdemo v stresni situaciji.

VADBA DOMA

2. Najbolje je dihati skozi nos, razen če so navodila drugačna. Če je potrebno, si pred tem očistimo nosnice. Če si jih ne moremo očistiti, lahko dihamo tudi skozi usta.

3. Razmislimo, kateri položaj je za nas najboljši. Če je naš cilj pri vadbi dihanja sprostitev in vzdrževanje optimalnega zavedanja med izkušnjo, izvajamo dihalno vajo v sedeči poziciji. Če je naš cilj sprostitev in spanec, izvedimo vajo leže. Če vajo izvajamo sede, ne pozabimo ohranjati dobrega položaja tako, da glava udobno počiva na hrbtenici, roke in noge niso prekrižane, stopala pa so trdno na tleh. Pomnimo, da se nam bo kot začetniku lažje naučiti preponskega dihanja leže. Če imamo težave s hrbtom, je boljši položaj z „**dvignjenimi koleni**“. Skrčimo kolena, stopala pa imejmo približno šestnajst centimetrov narazen, tako da so palci narahlo obrnjeni navzven. Hrbtenica naj bo zravnana.

Ko uporabljamo položaj „**mrtvega telesa**“, so noge zravnane in rahlo narazen, palci kažejo udobno navzven, roke so ob straneh in se ne dotikajo telesa, dlani so obrnjene navzgor in oči zaprte.

Preponsko ali trebušno dihanje

1. Lezimo na hrbet in nežno položimo eno roko na trebuh in eno na prsni koš ter sledimo dihanju. Opazujemo, kako se trebuh z vsakim dihom dviga, in z vsakim izdihom pada. Na trebuh dajmo knjigo in roke ob stran telesa ter sledimo dihanju.



2. Se prsni koš giblje skladno s trebuhom ali je tog? Čeprav je večina gibanja pri preponskem dihanju v trebuhu, se tudi prsni koš malo premika. Ko vdihnemo, se bo v enem neprekinjenem gibanju najprej dvignil trebuh, nato sredina prsnega koša in nazadnje zgornji del prsnega koša.



3. Ko enkrat vemo, kako občutimo preponsko dihanje, ga lahko uporabimo za poglobljanje in upočasnevanje dihanja. Rahlo se nasmehnemo, vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta, kot da bi dihali skozi slamico. Naredimo nekaj dolgih, počasnih, globokih vdihov in izdihov. Osredotočimo se na zvok in občutke pri dihanju, medtem ko postajamo vse bolj sproščeni.

4. Ko misli, čustva in občutki pritegnejo našo pozornost, jih le zaznajmo in se vrnimo k dihanju.

5. Vsakič vadimo preponsko dihanje za približno pet ali deset minut, enkrat ali dvakrat dnevno. Postopno podaljšujemo čas, da dosežemo dvajset minut vadbe naenkrat.

6. Na koncu vsake vadbe preponskega dihanja si vzemimo nekaj časa, da zaznamo, kako se počutimo.

Čez dan se najde veliko trenutkov, ko nam lahko koristi kratek premor. Na primer, ko se ujamemo pri vzdihovanju in zehanju. To je običajno znak, da ne prejemamo dovolj kisika. Ker vzdih ali zehanje dejansko sprostijo nekaj napetosti, lahko vadimo vzdihovanje ali zehanje po volji kot način sproščanja. Vložimo zavesten napor, da vzravnano sedimo ali stojimo, medtem ko to počnemo.

VADBA DOMA

Izmenično dihanje

Večina ljudi ima to vajo sproščanja za uporabno. Osebe, ki trpijo zaradi napetosti ali glavobolov zaradi vnetij sinusov, pa jo doživljajo kot še posebej dobrodejno. Začnemo tako, da izvedemo pet ponovitev in nato počasi povečamo število od deset do petindvajset ponovitev.

1. Udobno sedemo v položaj z dobro telesno držo.
2. Kazalec in sredinec desne roke položimo na čelo.
3. S palcem zaprimo desno nosnico.
4. Počasi in neslišno vdihnimo skozi levo nosnico.
5. S prstancem zaprimo levo nosnico in sočasno odprimo desno nosnico, tako da umaknemo palec.
6. Počasi, neslišno ter kolikor je mogoče temeljito izdihnimo skozi desno nosnico.
7. Vdihnimo skozi desno nosnico.
8. Desno nosnico zaprimo s palcem in odprimo levo nosnico.
9. Izdihnimo skozi levo nosnico.
10. Vdihnimo skozi levo nosnico in pričnimo naslednji cikel.



Lažje bomo sprostili telo, umirili razum in obvladovali stres v svojem življenju, če bomo dihalne vaje za sproščanje vadili vsaj enkrat ali dvakrat dnevno za dvajset minut. Poleg tega ne pozabimo občasno preveriti svojega dihanja tudi čez dan, še posebej, če smo pod stresom. Če se zalotimo, da zadržujemo dih ali plitko in/ali kratko dihamo, zavestno naredimo nekaj preponskih vdihov.