

LÉGZÉSTECHNIKÁK

A légzésünk minősége meghatározza a tudatállapotunkat

-> amikor zavart, felszínes, akkor a tudatunk is ehhez mérten viselkedik

-> nyugodt-, mély-, kiegyensúlyozott állapotban a tudatunkban is helyreáll a rend

Minden érzelmi kibillenésnél a tudat zavart lesz, ami tükröződik a légzésben. Mivel a légzésünk tudatosan szabályozható, ezért a tudatunkat is képesek vagyunk uralni.

Az első és legfontosabb légzés, amit elsajátíthatsz, az a mély hasi légzés.

A hasi légzés során, belégzésnél-kilégzésnél a hasfal emelkedik, és süllyed, a mellkas nem mozog.

Próbáld ki, hogy 4ig belélegzel, 6-7ig kilélegzel. 4-5x egymás után, figyelve, hogy csak a hasfal emelkedjen.

Nézzünk még néhány légzéstechnikát, hátha lesz olyan, amelyik társként szegődik melléd, hogy mindig támogasson és vigyázzon rád, bármi történik, bármerre jársz.

Ha jó irányba fordulunk, nincs más dolgunk, csak menni.

Sokszor igyekszünk irányítani a dolgokat, mert ott a félelem bennünk, hogy mi lesz, ha nem tesszük. Ha megszállottan a jövővel vagyunk elfoglalva, nem vagyunk a jelenben, gátoljuk a szükséges változást.

Légy elfogadó az élettel, és engedd, hogy történjenek a dolgok!

Légzéstechnika 1.

Lélegezz! Próbáld ki ezt a légzéstechnikát. Keres ma magadnak 2-3 szabad percet.

Hogyan csináld: Lassan belélegzel 4-ig számolva, majd kifújod a levegőt 6-ig, mély hasi légzéssel. Ez egy mély hasi (rekeszizom) légzési technika, amelyet relaxációra, stresszoldásra használunk. Ez a technika a légzés tudatos szabályozására épül, ahol a belégzés a hasra fókuszál, aktiválva a rekeszizmot.

Végezheted ezt egy hasonló arányú légzéssel, ahol 4 másodperc be, 8 másodperc ki. Ezt a technikát gyakran használják légzéstréningként, szorongáscsökkentő és relaxációs gyakorlatként, és mély hasi légzésnek (diaphragmatic breathing) vagy arányos légzésnek is nevezik. A kulcs az, hogy a levegőt mélyen a hasba engeded, nem pedig csak a mellkasba, és a kilégzés legyen hosszabb, mint a belégzés.

Légzéstechnika 2.

A változáshoz vezető első lépéshez kell a legtöbb energia, pont, mint amikor elindulsz. Az első lépés kéri a legtöbbet. Aztán ahogy a törzs megmozdul, utána a lendület miatt már könnyebb a következő mozdulat és így haladunk. Elég csak a következő mozdulatra figyelni. Háromszög légzés (Triangle Breathing)

- Ülj kényelmesen, egyenes háttal.
- Képzeld el a csúcsára állított háromszöget.
- Belégzés közben számolj négyig (felfelé haladsz a háromszög egyik oldalán).
- Tartsd bent a levegőt négy számolásig (a háromszög vízszintes oldalán haladsz).

- Kilégzéskor számolj ismét négyig (leereszkedsz a másik oldalon).
- Ismételd néhány percig, koncentrálna a légzésre és a képzeletbeli háromszögre

Légzéstechnika 3.

4-7-8 légzés

- Belégzés négy számolásig (hasból lélegezz).
- Hét számolásig tartsd bent a levegőt.
- Kilégzés nyolc számolásig.

Segít ellazulni és csökkenteni az aktuális feszültséget.

Légzéstechnika 4.

A következő technika a box -légzés. Rövid idő alatt tett nagy népszerűsége, az is lehet, hogy találkoztál már vele és ki tudja, talán próbáltad is. Azt tudtad, hogy eredetileg katonai kiképzésben, például a Navy SEAL különleges egységeknél használták a stresszhelyzetek kezelésére? De mára széles körben alkalmazzák stresszkezelésre és mentális tisztaság növelésére is.

Lényegében a légzés négyzetszerű, ütemezett ritmusával egyensúlyt teremtünk testünk és elménk között, ezáltal segítve a relaxációt és a fókuszált állapot elérését. A box légzés (doboz légzés) egy egyszerű, de hatékony légzéstechnika, amely során a légzés négy egyenlő hosszúságú szakaszra oszlik, így egy négyzet vagy doboz képzeletbeli oldalain haladunk végig légzés közben. A technika célja a koncentráció javítása, a stressz csökkentése és a test-lelki egyensúly megteremtése.

A box- légzés négy lépése:

1. Belégzés 4 másodpercig.
2. Légzés visszatartása 4 másodpercig.
3. Kilégzés 4 másodpercig.
4. Légzés visszatartása 4 másodpercig.

Ezt a ciklust többször ismételjük, általában 5-10 percig, amíg a légzés ritmusa stabilizálódik, és a test megnyugszik.

Előnyei közé tartozik a nyugodt idegrendszer megteremtése, a stresszhormonok csökkentése, a mentális fókusz és a tudatosság javítása, valamint a szorongás és pánik enyhítése.

Őszintén, nem elképesztő az emberi test?! Akár pár perces légzés - bárhol, bármikor-segíthet. S mi kell hozzá? Csak te és az, hogy akarj jobban lenni.