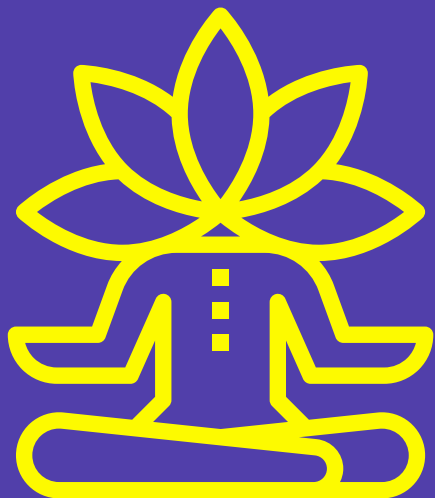


3

PROSTE TECHNIKI ODDECHOWE

ODDYCHANIE NA ODPRĘŻENIE UMYSŁU I CIAŁA



1. Wybierz wygodną pozycję.
2. Zachowaj prosty kręgosłup.
3. Zaobserwuj swój oddech.
4. Przy wdechu policz do 5 i następnie wypuść powietrze.
5. Powtórz tak kilka razy.
6. Bądź świadomy swojego oddechu.

ODDYCHANIE TZW. PUDEŁKOWE NA REDUKCJĘ STRESU



1. Weź wdech przez ok. 7 sekund.
2. Wstrzymaj oddech przez następne 7 sekund.
3. Zrób wydech trwający również 7 sekund.
4. Ponownie wstrzymaj oddech na 7 sekund.
5. Powtórz cały cykl.

TECHNIKA ODDYCHANIA 4- 7-8 NA DOBRY SEN



1. Wdychaj powietrze nosem przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj wdech przez 7 sekund.
3. Wdychaj powietrze przez 8 sekund.
4. Powtórz tę technikę kilka razy.