

ĆWICZENIE 1 - Rozpoznanie własnego rytmu oddychania.

Przyjmij pozycję leżącą. Zamknij oczy i przez kilka minut wsłuchuj się w rytm twojego oddechu. Nie kieruj nim, staraj się oddychać swobodnie, naturalnie. Zauważ jak zmienia się jego rytm im bardziej się rozluźniasz i im dłużej tak spokojnie oddychasz. Wczuj się w ten naturalny rytm własnego oddychania. Może się on różnić od tego, który do tej pory był ci znany.

ĆWICZENIE 2 - Oddychanie oczyszczające.

Przyjmij swobodną pozycję stojącą lub siedzącą. Wykonując wdech wydaj dźwięk jak podczas chrapania. Wydechaj jak brzęcząca pszczoła (bzzzz....). Powtórz 5-10 razy. Ćwiczenie pomaga oczyścić gardło.

ĆWICZENIE 3 -Rozluźnienie z oddechem.

Przyjmij pozycję stojącą, leżącą lub siedzącą. Wykonaj normalny wdech i zaraz po nim napnij całe ciało. Utrzymaj to napięcie przez chwilę, po czym wykonaj wydech rozluźniając ciało. Powtórz 5-8 razy.

ĆWICZENIE 4 - Oddychanie pełne.

Usiądź po turecku. Dłonie oprzyj o kolana. Oddychaj przez nos spokojnie, powoli, starając się wydłużyć wdech - licz w myślach 1,2,3,4 . Zatrzymaj się na wdechu licząc w myślach 1,2. Następnie wykonaj wydech licząc 1,2,3,4,5,6 i zakończ cykl pełnego oddechu zatrzymaniem na wydechu licząc w myślach 1,2. Oddychaj w ten sposób przez ok. 5 minut. Z czasem staraj się wydłużyć fazę wydechu

ĆWICZENIE 5 - Ćwiczenie oddychania przeponowego z książką.

Położ się na plecach. Nogi wyprostowane. Na brzuch połów ciężką książkę. Wykonaj wdech pilnując, by klatka piersiowa się nie podnosiła. Wraz z wdechem do góry powinna unieść się książka. Utrzymuj to położenie książki jak najdłużej powoli wydychając powietrze (fff.../s....). Stopniowo możesz zwiększać jej ciężar.

ĆWICZENIE 6 - Oddychanie głębokie.

W pozycji leżącej oddychaj swobodnie przez chwilę przez nos. Następnie wyobraź sobie, że podczas wdechu powietrze wślizguje się w obszar znajdujący się poniżej pępka. Możesz kontrolować to wchodzenie powietrza za pomocą dłoni położonej poniżej pępka. Powietrze wydychaj cicho i powoli na głoskach ffff... lub ssss....