



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Leżymy na plecach, mamy zgięte nogi, stopy są na szerokość boków, plecy są rozciągnięte na macie i wyciągamy głowę, brodę lekko przyciągniemy do szyi. Rozluźnimy się.

Ćwiczenie 1:

Wdech i wydech przeprowadzamy nosem, o ile to możliwe, wydech powinien być dwa razy dłuższy niż wdech. Dłonie położymy swobodnie na brzuchu i oddychamy pod nie. Z wdechem dłonie się podnoszą, brzuch się uwypukli a z wydechem dłonie powoli opadają w dół.

Ćwiczenie 2:

Jedną dłoń położymy na spód żeber a drugą położymy na brzuchu pod pępkiem. Zaczynamy oddychać pod dłonią na brzuchu, stopniowo włączamy klatkę piersiową, aż do obojczyków.

Z wydechem opada brzuch i klatka piersiowa. Bez wysiłku, tylko swobodnie wdychamy do brzucha, do klatki piersiowej a potem brzuch i klatka piersiowa opadają w dół. Uważamy, żeby barki z wdechem się nie podnosiły do uszu, głowa zostawała wyciągnięta a miednica luźna.

Ćwiczenie 3:

Dłonie położymy z boku na dole żeber, barki zostaną, jeśli to możliwe rozciągnięte na macie a głowa wyciągnięta. Wdychamy do boków tułowia, wprost pod dłonie i do klatki piersiowej, która leży na ziemi, równocześnie do miejsca między łopatkami. Z wydechem czujemy, jak żebra opadają do tułowia i przybliżają się do miednicy. Uważamy, żeby barki z wdechem się nie podnosiły do uszu, głowa zostawała wyciągnięta a miednica luźna.

Ćwiczenie 4:

Dłonie z rozciągniętymi palcami położymy na boki, wprost między żebra i miednicę. Kciuki są skierowane do zagłębienia między żebrami i miednicą na plecach a małe palce są skierowane do pachwin obok kości miednicy. Wdychamy pod wszystkie palce. Z wydechem czujemy, że wszystkie palce swobodnie wjeżdżają z powrotem do tułowia. Wdychamy swobodnie do boków klatki piersiowej, do pleców i do dołu brzucha i płynnie wydychamy. Uważamy, żeby barki z wdechem się nie podnosiły do uszu, głowa zostawała wyciągnięta a miednica luźna.

Ćwiczenie 5:

Dłonie z rozciągniętymi palcami mamy na brzuchu, kciuki są skierowane na dolne żebra, małe palce do pachwin. Wdychamy i pod dłonie i pod małe palce a z wydechem czujemy, że dolne żebra opadają w dół i przybliżają się do miednicy. Z wdechem dochodzi do spłaszczenia przepony brzusznej i jej przesunięcia w dół. Kiedy naciska na brzuch, zwiększa się ciśnienie wewnętrzne w brzuchu i odczuwamy to, jakby małe palce były ekscentrycznym ruchem mięśni wyciskane z brzucha precz. Uważamy, żeby barki z wdechem się nie podnosiły do uszu, głowa zostawała wyciągnięta a miednica luźna.