

Techniki oddychania

Większość z nas oddycha wyłącznie górną partią płuc, unosząc ramiona i klatkę piersiową dla zacerpnięcia dostatecznej ilości powietrza. Wymaga to wysiłku, i uniemożliwia pełne wykorzystanie

oddechu. Okolice klatki piersiowej są słabiej i mniej licznie umięśnione, niż okolice żołądka - dlatego też warto wykorzystywać też mięśnie brzucha, by czerpać wystarczającą ilość powietrza.

Poniżej znajduje się opis kilku ćwiczeń pomagających stwierdzić, czy oddychasz prawidłowo oraz pomagających ćwiczyć poprawne oddychanie. Nauczenie się oddychania przeponą wymaga czasu -

staraj się w miarę systematycznie skupiać uwagę na swoim oddechu i przeponie, a oddychanie "z brzucha" stanie się dla Ciebie naturalne.

Ćwiczenie 1

Położ się na plecach na podłodze i połóż ręce na brzuchu. Opuść ramiona i odpręż całe ciało, głęboko

oddychając. Oddychasz prawidłowo, jeśli nie unosisz ramion i klatki piersiowej. Zauważysz też, że brzuch powiększa się w miarę, jak nabierasz powietrze. Przy wydechu brzuch opada. Wykorzystaj mięśnie brzucha, aby przed kolejnym oddechem wyrzucić z siebie jak najwięcej powietrza. Oddychaj spokojnie. Oddychając zbyt szybko, można wywołać zawroty głowy.

Ćwiczenie 2

Usiądź na krześle, rozstawiając nieco nogi. Pochyl się do przodu i umieść głowę pomiędzy nogami.

Położ dłonie na biodrach kierując kciuki do przodu, a pozostałą część dłoni nieco do tyłu i kilkakrotnie

oddychaj w tej pozycji. Oddychasz prawidłowo, jeśli zauważysz, że Twoje ciało poszerza się na boki w miejscu, gdzie trzymasz kciuki i z tyłu, gdzie spoczywają pozostałe palce. Gdy skończysz, ostrożnie wyprostuj się i spokojnie wstań.

Ćwiczenie 3

Stań na czworakach i postaraj się zaszczekać jak pies. Zauważysz, że aby prawidłowo zaszczekać musisz użyć mięśni całej okolicy brzucha. Zauważysz też, jak współpracują mięśnie brzucha, oddech

i

głos - mięśnie kurczą się i wypychają powietrze, pomagając Ci wydobywać z siebie dźwięk.