

20 połączonych oddechów Leonarda Orra

Dobrze wykonane ma działanie zbliżone do dobrego espresso, a zajmuje tylko 30 sekund.

- Przez cały czas oddychaj nosem.
- Wykonaj cztery krótkie wdechy i wydechy.
- Weź jeden długi wdech i wydech.
- Powtórz to 4 razy.
- W sumie daje nam to 20 oddechów.
- Nie wstrzymuj oddechu. Rytm oddychania powinien być płynny.

Ćwiczenie pokazuje, jak wdech i wydech tworzą razem nieprzerwaną pętlę. Krótkie oddechy podkreślają to, jak te dwie fazy są ze sobą połączone. Długi oddech ma wypełnić powietrzem całe płuca i uwydatnić odczucie rozluźnienia przy wydechu.

Ćwiczenie 4-7-8

Ćwiczenie przydaje się w sytuacjach, w których poziom stresu jest tak duży, że nas paraliżuje bądź wręcz przeciwnie — czujemy, iż za chwilę możemy wybuchnąć.

1. Zrób głośny wydech ustami, aż poczujesz, że nie ma powietrza w płucach.
Zrób to tak, aby było to słychać.
2. Zamknij usta i powoli, cicho wciągnij powietrze nosem, licząc w myślach do czterech.
3. Wstrzymaj oddech i licz dalej do siedmiu.
4. Na osiem głośno wypuść powietrze ustami.
Cały taki oddech powtórz cztery razy.

Pełny oddech

Ćwiczenie to polega na wykonaniu wdechu przez nos tak, aby powoli brzuch zaczął wysuwać się do przodu, a następnie rozszerzyła się klatka piersiowa. Ta faza powinna trwać 2-3 sekundy, lepiej krócej niż dłużej, zwłaszcza na początku treningu.

Wdech powinien płynnie przejść w fazę wydechu bez robienia przerwy na fazę po wdechu. Wydech wykonywany przez usta lub nos powinien trwać około 2-3 sekundy. Po wydechu powinna nastąpić przerwa trwająca około sekundy, po czym należy płynnie kontynuować wdech.

Przy zachowaniu zalecanych środków ostrożności można to ćwiczenie wykonywać przez kilka minut.

Liczenie oddechów

Tutaj podczas każdej z czterech faz należy dodatkowo liczyć w myślach sekundy ich trwania: wdech liczymy:

„jeden tysiąc”,

„dwa tysiące” (czyli 2 sekundy); przerwę po wdechu:
„jeden tysiąc”; wydech: „jeden tysiąc”, „dwa tysiące”,
„trzy tysiące”;

przerwa po wydechu: „jeden tysiąc”.