

HARMONIKUS LÉGZÉS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



beltéri

CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- A légzésünkre való tudatos odafigyelés fejlesztése
- Az elme lecsendesítése és az idegrendszer megnyugtatása
- Vitalitásunk erősítése és az önmagunkkal való kapcsolat elmélyítése.

ELŐKÉSZÜLETEK

- * Akkor végezd a gyakorlatot, mikor nyugodtnak érzed magad, így minden feszültség nélkül élvezheted a folyamatot.
- * Ha bármilyen légzési nehézséged van, konzultálj szakemberrel, mielőtt belevágasz a folyamatba.

ESZKÖZÖK

- matrac, pléd, párnák vagy szék, ha ülve szeretnénk végezni a gyakorlatot.

BEVEZETÉS

A légzésünk szabályozását támogató gyakorlat, amennyiben rendszeresen végezzük.

LÉPÉSEK

1. Feküdj le, és szánj egy kis időt arra, hogy figyelmed megérkezzen a testedbe. Fontos, hogy nyugodt légy és kényelmesen érezd magad, amennyire csak tudod. Figyelj a légzésedre, mit veszel észre? Jobban ügyelsz a belézésre, mint a kilézésre? Hová tart, milyen utat jár be a testedben az a lélegzet?
2. Néhány perc elteltével, tedd mindkét kezed a mellkasod felső részére, a könyököd a padlón pihenjen. Vegyél 4-5 mély levegőt és irányítsd a lélegzetet a kezed alatt lévő területre, képzelj el, hogy fel akarsz fújni egy lufit.
3. Majd helyezd át a kezedet az alhasadra. Megint végy 4-5 mély lélegzetet a kezed alatt lévő területre irányítva azt, és közben érezd a hasad mozgását.
4. Tedd a kezed a bordádra, úgy hogy a hüvelykujjad a hátad felé mutasson, míg a többi ujjad előre nézzen. Fejts ki enyhe nyomást a bordád oldalsó részén és irányítsd erre a területre a lélegzetet. Vegyél megint 4-5 mély levegőt és lélegezz a kezed alatti területekre.
5. Most tedd az egyik kezed az alhasadra, a másikat pedig a mellkasod felső részére. Lélegezz mindkét területre 4-5 levegővétel erejéig. Figyeld meg, milyen ez most számodra? Egyformán tudsz az alsó és felső területekre lélegezni?
6. Végül pihentesd karjaid az tested két oldalán és engedd meg a légzésednek, hogy visszatérjen saját ritmusába. Észlelsz bármilyen változást a lélegzetvételed módjában? Most néhány percig csendesédj el magadban, ne figyelj semmire.
7. (opcionális) Szánj néhány percet arra, hogy átmozgasd a tested. Nézd meg, hogy észreveszel-e bármilyen változást a testedben, légzésedben vagy a mozgásodban?

KIÉRTÉKELÉS:

- Mit vettél észre a légzéseden, mielőtt elkezdted a gyakorlatot?
- Mit tapasztaltál mikor különböző területekre irányítottad a légzésedet?
- Mit gondolsz, hogy támogat ez a gyakorlat az ellenállóképesség erősítésében és a kiégés-megelőzésben?

MEGJEGYZÉSEK:

Annak érdekében, hogy a gyakorlat jótékony hatását ki tudja fejteni az egészségünkre, rendszeres gyakorlásra van szükség.

Egy lehetséges továbbfejlesztése a folyamatnak, ha légzésünket a testünk különböző területeire irányítjuk, miközben elképzeljük, ahogy a bőrünk alatt a szövetek is lélegeznek. Könnyű a gyakorlat, így a rendszeres testmozgás részévé tehetsz vagy beemelheted az önmagadról való gondoskodás napi rutinjába.

HARMONIKUS LÉGZÉS!

