

Oddychanie jest jedną z podstawowych funkcji naszego organizmu, a my często nie doceniamy jak ważne jest dla naszego zdrowia.

Obliczono, że w ciągu dnia każdy z nas wykonuje ok. 20 tysięcy wdechów i wydechów, średnio 15-16 razy na minutę. Nieznajomość fizjologii i utarte przez lata złe nawyki sprawiły, że większość z nas oddycha nieprawidłowo, wykorzystując tylko część możliwości płuc.

Jak zatem zmienić złe nawyki i oddychać prawidłowo?

Poniżej przedstawiamy kilka cennych rad:

1. Wyprostuj się

Pamiętaj o prostych plecach zarówno chodząc jak i siedząc, ręce trzymaj na kolanach, a stopy oparte płasko na podłożu. Ramiona odchyl lekko do tyłu, a mięśnie brzucha i bioder pozostaw w lekkim napięciu. Odpowiednia postawa wzbudzi w tobie potrzebę głębszego oddychania.

Utrzymywanie odpowiedniej postawy powinno stać się nawykiem.

2. Oddychaj głęboko

Gdy czujesz się zmęczony, niedospany i bardzo trudno odnaleźć Ci myśli, stań przy szeroko otwartym oknie i przez 2 minuty oddychaj głęboko pełną piersią. Wdech powinieneś wykonywać powoli nosem, starając się jak najbardziej rozciągnąć klatkę piersiową. Wydech również wykonuj nie spiesząc się. Kilka takich głębokich oddechów szybko przywróci energię i chęć do życia.

3. Stresy wydmuchuj razem z powietrzem

Gdy potrzebujesz rozluźnienia, połóż się na wznak i nabierz powietrza zarówno do płuc jak i brzucha przez nos. Wstrzymaj na chwilę oddech i powoli przez usta wydmuchaj powietrze najpierw z brzucha potem z płuc. Dla wzmocnienia uspakajającego działania można położyć jedną dłoń na brzuchu, a drugą na piersi. Dzięki czemu będziesz czuć jak opadają i podnoszą się z każdym oddechem.

4. Unikaj zbyt obcisłych ubrań

Ubrania te poprzez „uciskanie” twojego ciała mogą przeszkadzać w oddychaniu.

5. Ćwicz przed posiłkiem

Ćwiczenia wykonuj przed posiłkiem, nigdy bezpośrednio po nim, ponieważ wysiłek fizyczny może zakłócić czynności trawienne.

6. Wdech wykonuj nosem

Nos filtruje wdychane powietrze z kurzu i ociepla je.

Na podstawie tipy.pl oraz zdrowieiuroda.blox.pl