



Ελεγχόμενη Αναπνοή

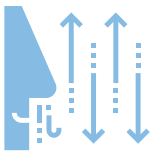
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελεγχόμενη αναπνοή για να ηρεμήσετε όταν βιώνετε μια αντίδραση «πάλης ή φυγής». Να θυμάστε, δεν είναι ανάγκη να χρησιμοποιήσετε ελεγχόμενη αναπνοή για να ηρεμήσετε όταν βιώνετε αυτήν την αντίδραση. Η αντίδραση πάλης ή φυγής δεν είναι επικίνδυνη και θα περάσει φυσιολογικά από μόνη της. Αλλά η ελεγχόμενη αναπνοή μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε πιο ήρεμα και ενδεχομένως να σας κάνει να αισθάνεστε ότι ελέγχετε καλύτερα το στρες ή το άγχος σας.

Την ελεγχόμενη αναπνοή μπορεί να την αισθάνεστε παράξενα στην αρχή, αλλά με την εξάσκηση, θα πρέπει να αρχίσετε να την αισθάνεστε πιο φυσική. Εξασκηθείτε στην ελεγχόμενη αναπνοή όταν είστε σε ηρεμία, ώστε να μπορείτε να την χρησιμοποιείτε εύκολα όταν αισθάνεστε άγχος.

Πώς να Πραγματοποιείτε Ελεγχόμενη Αναπνοή



Καθίστε ή ξαπλώστε κάπου ήσυχα, όπου δεν θα είναι πιθανό να σας ενοχλήσουν.



Αρχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε απαλά από τη μύτη σας.



Αναπνέετε προς το διάφραγμά σας, αντί προς το πάνω μέρος του στήθους σας (το στομάχι σας θα πρέπει να ανασηκώνεται και να «πέφτει» καθώς αναπνέετε, αντί το στήθος σας).

3

Εισπνέετε μετρώντας μέχρι το τρία και εκπνέετε μετρώντας μέχρι το τρία. Καθώς εκπνέετε, δώστε προσοχή στην ένταση που φεύγει από το σώμα σας.



Συνεχίστε για τουλάχιστον τρία λεπτά ή μέχρι να αισθανθείτε πιο ήρεμοι.

Εάν έχετε μια ιατρική πάθηση που μπορεί να επηρεαστεί από την ελεγχόμενη αναπνοή, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν δοκιμάσετε αυτήν τη μέθοδο.