

ATSIPALAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMOI

DĖŽUTĖS (KVADRATO) KVĖPAVIMAS

4

4

Šis kvėpavimo metodas apima:
ĮKVĖPIMĄ mintyse skaičiuojant iki 4,
KVĖPAVIMO SULAIKYMĄ
skaičiuojant iki 4, LĒTĄ IŠKVĖPIMĄ
skaičiuojant iki 4 ir vėl KVĖPAVIMO
SULAIKYMĄ skaičiuojant iki 4.
Skaičiuodami įkvėpiate, sulaikote,
iškvėpiate, sulaikote. Po antro
sulaikymo ciklas pradedamas iš
naujo. Kartokite tiek, kiek reikia ir
norisi.

4

4

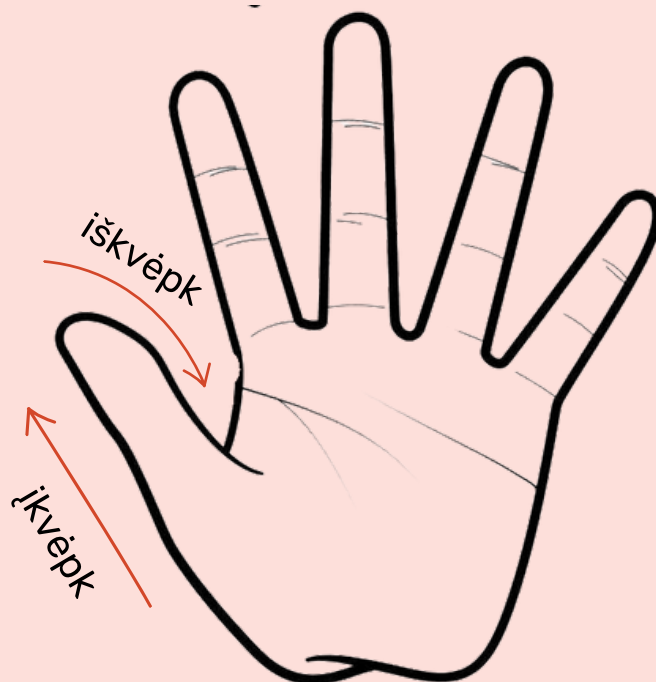


ATSIPAL AIDAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMU

5 PIRŠTŲ KVĖPAVIMO PRATIMAS

Šiam pratimui reikės vienos rankos penkių pirštų ir kitos rankos rodomojo piršto. Rodomuoju pirštu brauksime į viršų kitos rankos plaštakos išoriniu kontūru, pradedant nuo riešo, kylant nykščiu.

Trumpam sustosime pasiekę nykščio viršų, ir brauksime žemyn link kitų pirštų. Tai pakartosime su visais pirštais. Tačiau to neužtenka, prie viso to prijungsime ir kvėpavimą. Braukdami pirštu į viršų įkvėpsime pro nosį, pasiekę piršto viršų trumpam sustosime, ir, leisdamiesi žemyn, iškvėpsime pro burną. Svarbu, kad kiekvienu etapu mintyse skaičiuotumėte iki trijų.



ATSIPALAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMUI

4 - 7 - 8 KVĖPAVIMO METODAS

Prieš pradėdami kvėpavimą, įsitaisykite patogioje sėdimoje padėtyje. Sutelkite dėmesį į tokį kvėpavimo modelį:

- sučiaupkite lūpas ir tyliai per nosį ĮKVĖPKITE skaičiuodami iki 4
- SULAIKYKITE KVĖPAVIMĄ skaičiuodami iki 7
- IŠKVĖPKITE per burną skaičiuodami iki 8
- pakartoti ciklą iki 4 kartų

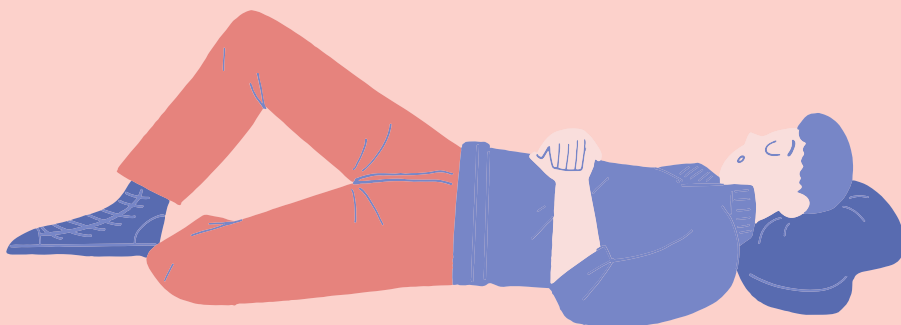
Pirmus kelis kartus tai atlikus, žmogui gali svaigti galva. Todėl patartina šią techniką išbandyti sėdint arba gulint, kad išvengtumėte galvos svaigimo ar kritimo.



ATSIPAL AIDAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMOI

SAVIMASAŽO TECHNIKA

Atsisėskite patogioje padėtyje ant kėdės. Pradėkite trinti rankas tarpusavyje, kad jaustumėte, kaip šiluma sklinda per rankas į pirštus. Tada kairę ranką pridėkite prie viršutinės dešinės kaklo pusės ir lengvais judesiais masažuokite kaklo dalį. Apčiuopkite raumenis, spauskite sritis, kuriose jaučiate įtampą. Po truputėlį leiskitės žemyn link pečių srities, tada per visą ranką iki riešo. Išmasažuokite kiekvieną pirštą, plaštakoje spauskite įvairius taškus. Galiausiai pakratykite abi rankas, kad sumažėtų jaučiamas nuovargis rankose ir giliai 3 kartus ĮKVĖPKITE ir IŠKVĖPKITE. Pabaigus ciklas pradedamas iš naujo pradedant nuo kairės kaklo dalies.



ATSIPALAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMUI

KVĖPAVIMAS PILVU

20-30 minučių pilvo kvėpavimo, dar vadinamo diafragminiu kvėpavimu, kasdien gali sumažinti stresą ir nerimą.

Susiraskite patogią, ramią vietą atsisėsti arba atsigulti.

Vieną ranką padėkite ant viršutinės krūtinės dalies, o kitą – ant pilvo, žemiau krūtinės ląstos.

Leiskite pilvui atsipalaiduoti, nespausdami ar nespausdami raumenų, nspauskite jo į vidų.

Lėtai įkvėpkite pro nosį. Oras turėtų judėti į nosį ir žemyn, kad jaustumėte, kaip pilvas pakyla kita ranka ir krinta į vidų (link stuburo).

Lėtai iškvėpkite pro šiek tiek sučiauptas lūpas. Atkreipkite dėmesį į ranką ant krūtinės, kuri turėtų išlikti gana ramiai.



ATSIPALAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMUI

SĄMONINGAS KVĖPAVIMAS

Sąmoningo kvėpavimo meditacija – tai susitelkimas į kvėpavimą ir dėmesio sutelkimas į dabartį, neleidžiant protui nuklysti į praeitį ar ateitį. Tuo pačiu tikslu atliekami sąmoningo kvėpavimo pratimai, kurie gali padėti sumažinti nerimą.

Vienas iš sąmoningo kvėpavimo pratimų, kurį galite išbandyti, yra susijęs su raminančio dėmesio pasirinkimu, įskaitant garsą („om“), teigiamą žodį („ramybė“), kuriuos tyliai kartojate įkvėpdami arba iškvėpdami. Atleiskite ir atsipalaiduokite. Jei pastebėjote, kad mintys nuklydo, giliai įkvėpkite ir švelniai grąžinkite dėmesį į dabartį.



ATSIPALDAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMUI

PAKAITINIS KVĖPAVIMAS ŠNERVĖMIS

P30 minučių per dieną reguliariai kvėpuojant pakaitinėmis šnervėmis galima sumažinti streso lygį, taip pat tyrimai rodo, kad jis taip pat padeda sumažinti širdies susitraukimų dažnį, kraujospūdį, skatina gerą savijautą ir gerina plaučių funkciją.

Norėdami pradėti kvėpuoti pakaitinėmis šnervėmis, patogiai atsisėskite ant grindų arba kėdės, nugarą laikykite tiesiai, bet atsipalaidavę.

Dešiniu nykščiu švelniai spauskite dešinę šnervę, kad ją uždarytumėte.

Lėtai, tolygiai ir giliai įkvėpkite pro kairę šnervę.

Uždarykite kairiąją šnervę dešiniu bevardžiu pirštu (šalia mažojo piršto), o nykštį atleiskite nuo dešniosios šnervės. Lėtai iškvėpkite pro dešinę šnervę.

Laikydami kairiąją šnervę uždarytą, įkvėpkite pro dešinę šnervę. Tada vėl uždarykite šią šnervę.

Atverkite kairiąją šnervę ir iškvėpkite pro ją. Grįžkite prie 1 veiksmo ir kartokite šį procesą tiek, kiek norite.



ATSIPALAVIMO TECHNIKOS STRESO VALDYMU

LIŪTO KVĖPAVIMAS

Dar viena naudinga gilaus kvėpavimo praktika, kurios metu iškišate liežuvį ir riaumojate kaip liūtas. Ji gali padėti atpalaiduoti veido ir žandikaulio raumenis, sumažinti stresą ir pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą.

Pratimą geriausia atlikti patogioje sėdimoje padėtyje, šiek tiek pasilenkus į priekį, rankomis atsirėmus į kelius arba grindis.

Kuo plačiau išskėskite pirštus.

Įkvėpkite pro nosį.

Plačiai atverkite burną, iškiškite liežuvį ir ištieskite jį žemyn link smakro.

Stipriai iškvėpkite, kvėpavimą pervesdami per liežuvio šaknį. Iškvėpdami išleiskite garsą „ha“, kuris sklinda iš pilvo gilumos.

Kelias akimirkas kvėpuokite normaliai.

Pakartokite liūto kvėpavimą iki septynių kartų.

