Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Sila dychu

Neurovedecké výskumy ukazujú, že pomocou nášho dychu môžeme biologicky regulovať telo a myseľ a upokojiť reaktívne jadro mozgu. Náš dych má tucet výhod pre naše zdravie a celkovú dobrú duševnú pohodu. Keď sme naštvaní, naše dýchanie sa zmení tiež. Dobrou správou je, že reguláciou a rytmom dýchania môžeme ovplyvniť náš, v dôsledku traumy príliš aktívny a vzbudený, sympatický nervový systém.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Intervencia	• Zvládanie stresu	• Jednotlivec • Malá skupina • Veľká skupina	• 20 - 30 min

Kľúčové slová

relaxácia, pokoj, správne dýchanie, koncentrácia, pamäť

Ciele

Naučiť sa správne dýchať, čo má veľa zdravotných výhod. Správnym dýchaním si posilňujeme pamäť, koncentráciu, relaxujeme a okysličujeme vedomú a premýšľajúcu časť mozgu.

Účastníci

Táto aktivita je vhodná pre individuálnu aj skupinovú prácu (malá skupina od 7 do 12 účastníkov alebo aj väčšia skupina).

Popis

Správna dýchacia technika a s ňou spojené dodávanie kyslíka sú dôležité pre fungovanie našich buniek, metabolizmus a krvný obeh, pre stále zásobovanie a masáž vnútorných orgánov, náš hlas a náladu a pre náš celkový zdravotný stav. Naše dýchanie je vo všeobecnosti dobrým ukazovateľom našej nálady - máme tendenciu dýchať inak, ak dávame pozor, alebo ak sme prekvapení, ak sa bojíme alebo pochybujeme.

Cvičenie pozostáva z troch fáz. Pri vykonávaní cvičenia by mal lektor postupovať podľa nasledujúcich krokov:
Krok 1: Pomaly vydýchnite cez nos a bez zadržiavania dychu začnite pomaly dýchať. Počas dýchania rozšírte brucho a jeho steny, potom hrudník a na samom konci mierne nadvihnite kľúčne kosti.
Krok 2: Akonáhle sú vaše pľúca plné, začnite pomaly vydychovať nosom, najskôr znížte kľúčne kosti, potom stiahnite svaly hrudníka a nakoniec vydýchnite vzduch z brucha a stiahnite svaly brucha.
Krok 3: Zopakujte cyklus nádychu / výdychu (malo by sa vykonať maximálne 6 po sebe nasledujúcich cyklov).

Krok 4: Celý cyklus ukončite nádychom a výdychom normálne, nosom.

Krok 5: Relaxujte a normálne dýchajte.
Ak robíme toto cvičenie ako skupinovú aktivitu, na konci môžeme povzbudiť skupinovú diskusiu o vplyve správneho dýchania na našu pohodu. Poskytujeme tiež priestor na spätnú väzbu účastníkov.

Potrebné materiály

žiadne

Metodika

techniky sebauvedomenia, zážitkové učenie

Tipy pre lektora

Lektor by mal zaistiť dobré vetranie, ak je aktivita vnútri alebo sa môže rozhodnúť robiť ju vonku. Ubezpečte sa, že účastníci sú pohodlne oblečení. Dýchacie cvičenia by sa mali realizovať aspoň hodinu a pol po jedle.

Zdroj (APA)

-

Pracovné listy

-

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Sila dychu. Obnovené

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/