



Moć disanja

Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da disanjem možemo regulirati tijelo i um te umiriti reaktivni dio mozga. Vježbe disanja donose niz prednosti za naše zdravlje i mentalnu dobrobit. Kad smo uzrujani, naše disanje se mijenja. Dobra je vijest što reguliranjem i uspostavljanjem ritma disanja možemo utjecati na svoj pretjerano aktivan ili pobuđen živčani sustav.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Intervencija	• Upravljanje stresom	• Individualni rad • Manja grupa • Veća grupa	• 20 - 30 min

Ključne riječi

Opuštanje, smirenost, pravilno disanje, koncentracija, pamćenje

Ciljevi

Naučiti pravilno disati i tako poboljšati svoje zdravlje. Pravilnim disanjem poboljšavamo pamćenje i koncentraciju, lakše se opuštam i opskrbljujem svoj mozak kisikom.

Sudionici

Aktivnost je prikladna i za individualni i za grupni rad (manje grupe, 7-12 sudionika).

Opis

Ispravna tehnika disanja i s time povezana opskrbljenost tijela kisikom važne su za funkciju naših tjelesnih stanica, metabolizma, krvotoka, unutarnjih organa, kao i raspoloženja i općenite dobrobiti. Disanje je dobar pokazatelj našeg raspoloženja: kad se iznenadimo ili se bojimo, dišemo drukčije.

Ova vježba sastoji se od tri faze koje voditelj treba slijediti:

Korak 1: Polako izdahnite kroz nos i bez zadržavanja daha počnite polako udisati. Dok udišete, širite truh, pa prsa, a na kraju lagano podignite ključnu kost.

Korak 2: Kad su vaša pluća puna, počnite polako izdisati kroz nos tako da najprije spustite ključnu kost, pa kontrahirate mišiće prsa i na kraju, kontrahiranjem trbušnih mišića, izdahnite i zrak iz trbuha.

Korak 3: Ponovite ovaj ciklus (najviše šest puta).

Korak 4: završite posljednji ciklus normalnim udahom i izdahom (kroz nos, naravno)

Korak 5: Opustite se i dišite normalno.

Ako izvodite ovu vježbu kao grupnu aktivnosti, na kraju možemo potaknuti grupu na razgovor o učinku ispravnog disanja na naše tijelo i zdravlje. Na taj način dajemo priliku sudionicima da daju povratnu informaciju.

Metoda

tehnika podizanja samosvijesti, iskustveno učenje.

Savjet za facilitatore

Voditelj bi trebao osigurati prikladnu ventilaciju ako se aktivnost provodi u zatvorenom ili može odlučiti da aktivnost provede vani. Također, sudionici bi trebali nositi udobnu odjeću za ovu aktivnost. Vježbe disanja trebale bi se izvoditi najmanje sat i pol nakon posljednjeg obroka.

Radni listići

-

Suradnik

Integra Institut (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Moć disanja. Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>