



## Η δύναμη της αναπνοής

Οι νευροεπιστημονικές έρευνες καταδεικνύουν ότι η αναπνοή μας μπορεί να ρυθμίσει βιολογικά το σώμα και το μυαλό μας και να ηρεμήσει τον αντιδραστικό πυρήνα του εγκεφάλου. Η αναπνοή μας έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία και τη γενικότερη πνευματική ευεξία μας. Όταν είμαστε αναστατωμένοι, η αναπνοή μας αλλάζει επίσης. Τα καλά νέα είναι ότι μέσω της ρύθμισης του ρυθμού της αναπνοής μας μπορούμε να επηρεάσουμε το συμπαθητικό νευρικό μας σύστημα όταν είναι πολύ ενεργό ή διεγερμένο λόγω κάποιου τραύματος.

### Ενότητα

- Παρέμβαση

### Υποενότητες

- Διαχείριση στρες

### Μέγεθος ομάδας

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα
- Μεγάλη ομάδα

### Διάρκεια

- 20 - 30 λεπτά

## Λέξεις-κλειδιά

χαλάρωση, ηρεμία, σωστή αναπνοή, συγκέντρωση, μνήμη

## Στόχοι

Εκμάθηση της σωστής αναπνοής για να επιτευχθούν τα πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Μέσω της σωστής αναπνοής ενισχύουμε τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τη χαλάρωση και την οξυγόνωση του συνειδητού και σκεπτόμενου μέρους του εγκεφάλου.

## Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη και για ατομική και για ομαδική εργασία (μικρές ομάδες με 7-12 συμμετέχοντες ή μεγαλύτερη ομάδα).

## Περιγραφή

Η σωστή τεχνική αναπνοής και η επακόλουθη παροχή οξυγόνου είναι εξίσου σημαντικές για τη λειτουργία των κυττάρων μας, τον μεταβολισμό και την κυκλοφορία του αίματος, για τη συνεχή φροντίδα και μάλαξη των εσωτερικών οργάνων, για τη φωνή και τη διάθεσή μας, καθώς και για τη γενικότερη ευεξία μας. Η αναπνοή μας αποτελεί γενικά μια καλή ένδειξη της διάθεσής μας. Συνήθως αναπνέουμε διαφορετικά εάν επικεντρώνουμε την προσοχή μας σε κάτι ή εάν αισθανθούμε έκπληξη, φόβο ή αμφιβολία.

Η άσκηση Τέλεια αναπνοή αποτελείται από τρεις φάσεις. Για την υλοποίηση της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1:** Εκπνεύστε αργά από τη μύτη σας και χωρίς να κρατάτε την αναπνοή σας αρχίστε να εισπνέετε αργά. Καθώς εισπνέετε, ανοίξτε την κοιλιά σας και τα τοιχώματά της, κατόπιν τον θώρακά σας και στο τέλος ανασηκώστε ελαφρά την κλείδα σας.

**Βήμα 2:** Όταν έχουν γεμίσει οι πνεύμονές σας, αρχίστε να εκπνέετε αργά μέσω της μύτης σας ώστε πρώτα να χαμηλώσει η κλείδα σας, κατόπιν να συσταλούν οι μύες στον θώρακά σας και στο τέλος να εκπνεύσετε τον αέρα από το στομάχι σας και να συσταλούν οι κοιλιακοί μύες.

**Βήμα 3:** Επαναλάβετε τον κύκλο εισπνοής/εκπνοής (θα πρέπει να πραγματοποιούνται κατά μέγιστο 6 διαδοχικοί κύκλοι).

**Βήμα 4:** Ολοκληρώστε τον κύκλο επαναφέροντας τη φυσιολογική εισπνοή και εκπνοή, μέσω της μύτης σας.

**Βήμα 5:** Χαλαρώστε και αναπνεύστε κανονικά.

Εάν κάνετε αυτή την άσκηση ως ομαδική δραστηριότητα, στο τέλος μπορείτε να ενθαρρύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την επίπτωση της σωστής αναπνοής στην ευεξία μας. Επίσης αφιερώστε κάποιο χρόνο για τα σχόλια και την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων.

## Υλικό

Δεν απαιτείται.

## Μέθοδος

Τεχνική αυτο-ευαισθητοποίησης, βιωματική μάθηση

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι υπάρχει κατάλληλος εξαερισμός εάν η άσκηση πραγματοποιηθεί σε αίθουσα ή μπορεί να κάνει την άσκηση σε εξωτερικό χώρο. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες φοράνε άνετα ρούχα. Οι ασκήσεις αναπνοής θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον μιάμιση ώρα μετά το τελευταίο γεύμα.

## Πηγή (APA)

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι υπάρχει κατάλληλος εξαερισμός εάν η άσκηση πραγματοποιηθεί σε αίθουσα ή μπορεί να κάνει την άσκηση σε εξωτερικό χώρο. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες φοράνε άνετα ρούχα. Οι ασκήσεις αναπνοής θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον μιάμιση ώρα μετά το τελευταίο γεύμα.

## Έντυπο υλικό

-

## Συντελεστής

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Η δύναμη της αναπνοής. Ανακτήθηκε την*

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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