

ĆWICZ CODZIENNIE PO 15 MINUT

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy stopniowo, bez najmniejszego wysiłku. Powtarzamy je kilkakrotnie, w pewnych odstępach czasu. Nie należy ćwiczyć za długo, by nie dopuścić do zmęczenia i hiperwentylacji.

Rozpoczynamy ćwiczenia w pozycji leżącej

- leżąc na plecach - jedna ręka na żebrach, druga na brzuchu w okolicy pępka, wyczuć ruchy żeber i brzucha,
- wykonaj spokojny głęboki długi wydech, przy wdechu zapamiętaj ruchy żeber na zewnątrz i brzucha ku przodowi,
- swobodny wdech nosem i ustami - na wydechu liczymy w myślach. Pamiętamy, że nie należy doprowadzać do pełnego wydechu powietrza z płuc,

Postawa stojąca

- stań swobodnie w małym rozkroku - ramiona luźno opuszczone unieś zdecydowanym ruchem w bok do poziomu barków, z jednoczesnym pełnym, głębokim wdechem - wydech wykonaj nucąc na najwygodniejszej głosce i na dowolnej wysokości dźwięku - wolno opuść ramiona bokiem w dół,
- przebieg ćwiczenia podobnie jak wyżej - ruch ramion przodem w górę z wdechem, powolny opad ramion bokiem z nuceniem,
- przy swobodnej postawie - spokojny wdech unosząc ręce w przód przed siebie - na wydechu wypowiadaj wolno zdanie np: Dzisiaj mam świetny dzień - kierując ręce w bok.
Po uzyskaniu pewnej sprawności zaleca się podczas wydechu zamiast nucenia jednej głoski wolne wymawianie kolejnych sylab: ma, me, mi, mo, mu, ma, me. W następnym etapie samogłosek: a, e, i, o, u, a, e... Wreszcie liczenie: jeden, dwa, trzy, itd.
- ćwiczenie wdechu - przenoszenie na wdechu przez słomkę drobnych lekkich drobiazgów - ryż preparowany, waciki, itp.,
- 'wąchanie kwiatów' (wyczuwaj ruchy skrzydełek nosa), weź wdech nosem - zatrzymaj powietrze w płucach na parę sekund, następnie wykonaj spokojny długi wydech - ćwiczenie to wykonuj z otwartymi i zamkniętymi oczami,
- wykonaj wdech i wydech zachowując układ ust jak przy ziewaniu,
- wykonaj wdech wykorzystując całą przestrzeń jamy ustnej - wydech przez wąską szczelinę - ffffffffff,
- wciągnij powietrze do płuc przez wąską szczelinę w ustach, następnie wykonaj spokojny długi wydech,
- pełne rozluźnienie twarzy, żuchwa opuszczona, weź wdech nosem i ustami - wsłuchuj się w swój oddech, wyczuć jak przy wydechu powietrze masuje delikatnie podniebienie górne,
- wykonaj normalny wdech - napnij ciało - wykonaj wydech, poczuć rozluźnienie ciała,

- dłońmi kontroluj brzuch i dolną okolicę żeber - pełny wdech ustami - zatrzymaj powietrze i zrób szybki wydech 'zdmuchnij świeczkę',
- w pozycji stojącej połóż rękę na brzuchu w okolicy pępka - wyczuwaj rytmiczne ruchy ścian brzucha do przodu i ku tyłowi - wdech i energicznie: p-p-p-p-p***cz-cz-cz-cz***p-b-p-b-p-b***cz-dż-cz-dż-cz,
- fukanie na wydechu od f-f-f-f-f,
- wykonaj wdech:
- nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć jeden wyraz - raz,
- nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie dwa wyrazy - raz, dwa,
- nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie trzy wyrazy - raz, dwa, trzy,
- nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie cztery wyrazy - raz, dwa, trzy, cztery, itd...