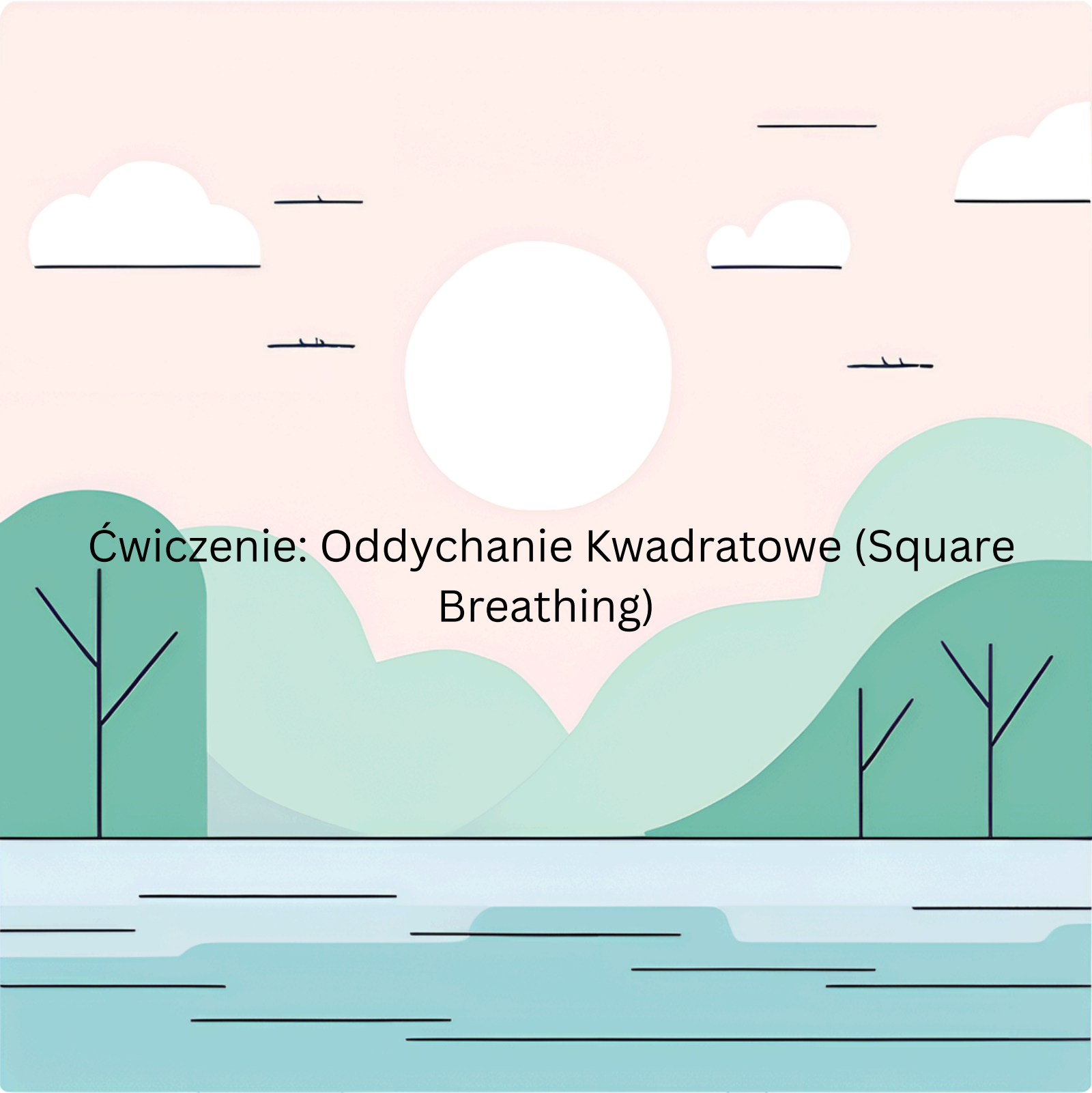




Ćwiczenie: Oddychanie Kwadratowe (Square Breathing)

Opis:

To prosta technika, która pomaga uspokoić układ nerwowy.

Działa dobrze w chwilach napięcia, lęku lub przeciążenia.

Możesz ją wykonywać dyskretnie, w dowolnym miejscu.

Instrukcja:

Usiądź wygodnie lub stań stabilnie. Zamknij oczy, jeśli masz ochotę.

Oddychaj wg wzoru 4-4-4-4:

Wdech przez nos – licząc powoli do 4

Zatrzymaj oddech – licząc do 4

Wydech przez usta – licząc do 4

Zatrzymaj się – licząc do 4

...i powtórz 4 razy (lub więcej, jeśli czujesz się dobrze)

Wskazówka: Możesz sobie wyobrażać, że rysujesz bok po boku kwadrat – każda linia to jedna faza oddechu.