

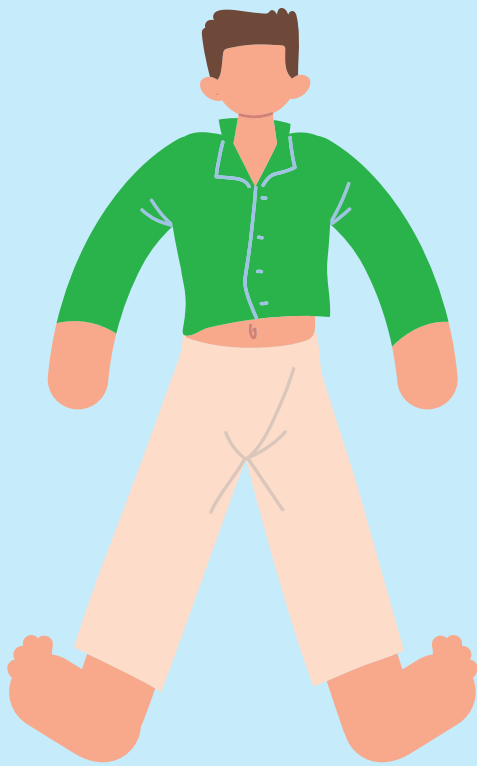
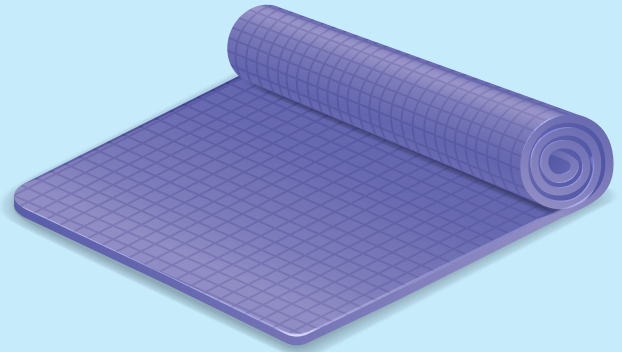
Αναπνευστικές ασκήσεις για το στρες

Αυτή η τεχνική αναπνοής για το στρες, το άγχος και τον πανικό διαρκεί μόλις λίγα λεπτά και μπορεί να γίνει οπουδήποτε.

Θα έχεις το μεγαλύτερο όφελος αν την κάνεις τακτικά, ως μέρος της καθημερινής σου ρουτίνας. Μπορείς να το κάνεις καθισμένος/η σε μια καρέκλα που στηρίζει την πλάτη σου ή ξαπλωμένος/η σε ένα κρεβάτι ή στρώμα στο πάτωμα.

1

Χαλάρωσε και προσπάθησε να νιώσεις όσο πιο άνετα γίνεται. Εάν μπορείς και θέλεις, χαλαρώσε τα ρούχα που περιορίζουν την αναπνοή σου (π.χ. ζώνη).



2

Βρες μία άνετη στάση.

Εάν είσαι ξαπλωμένος/η, τοποθέτησε τα χέρια σου σε ίσια στάση λίγο μακριά από τα πλευρά σου, με τις παλάμες προς τα πάνω. Άφησε τα πόδια σου να είναι ίσια ή λύγισε τα γόνατά σου έτσι ώστε τα πόδια σου να είναι παράλληλα στο πάτωμα.

Εάν κάθεσαι, τοποθέτησε τα χέρια σου στους βραχίονες της καρέκλας. Εάν κάθεσαι, τοποθέτησε και τα δύο πόδια στο έδαφος.

Σε όποια θέση κι αν βρίσκεσαι, τοποθέτησε τα πόδια σου σε απόσταση περίπου όσο το πλάτος των ώμων.

3

Συγκεντρώσου στην αναπνοή σου.

- Άφησε την αναπνοή σου να κυλήσει τόσο βαθιά στην κοιλιά σου στο σημείο που νιώθεις άνεση, ώστε να φουσκώσει την κοιλιά σου.
- Δοκίμασε να εισπνεύσεις από τη μύτη σου και να βγάζεις τον αέρα από το στόμα σου.
- Εισέπνευσε μαλακά και συχνά. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να μετρούν σταθερά από το 1 έως το 5. Μπορεί να μην μπορείς να φτάσεις το 5 στην αρχή, αυτό είναι φυσιολογικό. Φτάσε όπου μπορείς.
- Στη συνέχεια, άφησε την ανάσα να ρέει απαλά, μετρώντας ξανά από το 1 έως το 5, εάν το βρίσκεις χρήσιμο. Εάν μπορείς, κάνε την εκπνοή να διαρκεί περισσότερο από την εισπνοή.
- Συνέχισε να το κάνεις αυτό για τουλάχιστον 5 λεπτά.

