

## Ćwiczenia relaksujące    Oddech 4-7-8

### Kilka podpowiedzi:

- Usiądź tak, aby Twoje plecy były wyprostowane
- Język powinien być ułożony centralnie, dotykając granicy górnych zębów i podniebienia; w ten sam sposób przez cały czas ćwiczenia
- Powietrze wydychaj przez lekko uchylone usta, z językiem umieszczonym j/w; spróbuj delikatnie wydymać wargi w trakcie wydechu

### Poszczególne kroki:

- Zrób głęboki wydech przez otwarte usta
- Zamknij usta i weź spokojny wdech przez nos, licząc w myślach do **4**.
- Zatrzymaj powietrze na wdechu, licząc w myślach do **7**.
- Zrób kompletny wydech przez uchylone usta, licząc w myślach do **8**.
- Powyżej opisany jest jeden oddech. Powtórz jeszcze trzy razy, tak aby w sumie były 4, wyżej opisane oddechy.

### Każdy może to zrobić...

- Proste
- Szybkie
- Można praktykować wszędzie

### Czy liczby są ważne?

Czas, jaki spędzisz w poszczególnych fazach, nie jest tak ważny jak stosunek 4 : 7 : 8. Jeśli masz problem z zatrzymaniem wdechu możesz liczyć szybciej, ale pamiętaj o rytmie 4-7-8. Praktyka pozwoli Ci stopniowo zwolnić tempo liczenia.

### Dlaczego warto praktykować?

Opisane wyżej ćwiczenie jest naturalnym środkiem uspokajającym. W przeciwieństwie do leków uspokajających, które często stosowane tracą skuteczność, oddech 4-7-8 nabiera relaksującej mocy wraz z regularnym praktykowaniem.

Możesz korzystać z niego w każdej trudnej sytuacji- zanim zareagujesz. Zawsze, kiedy poczujesz wewnętrzne napięcie. Pomaga również zasnąć.

### Jak często?

Powtarzaj ćwiczenie dwa razy dziennie. Przez pierwszy miesiąc praktyki, w jednym cyklu nie wykonuj więcej niż cztery opisane wyżej oddechy 4-7-8. Po miesiącu, jeśli chcesz, możesz zwiększyć liczbę oddechów w cyklu do ośmiu.