

ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

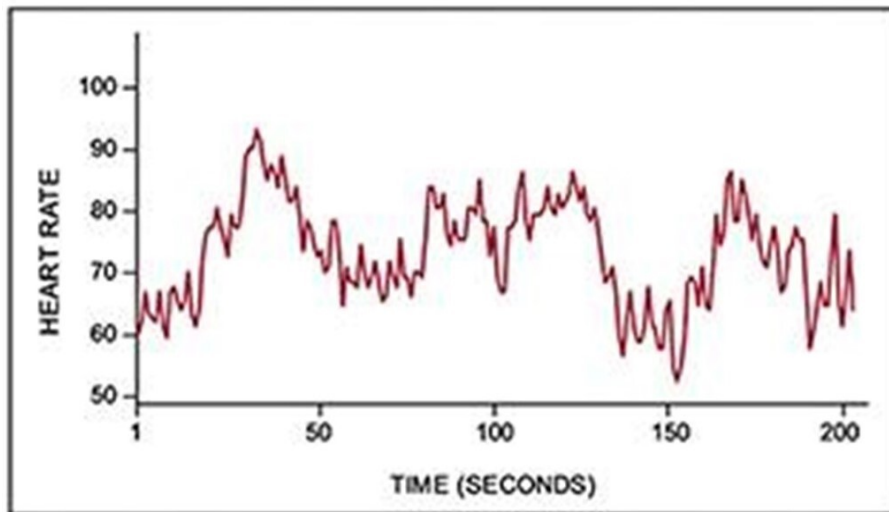
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σοφία Μαυροπούλου - 6978410904

sofmavropoulou@gmail.com

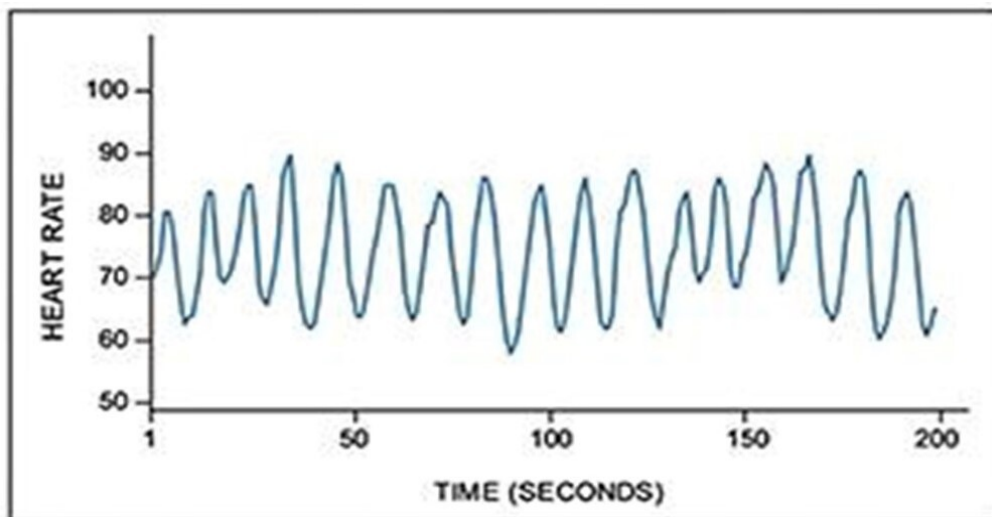
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΝΟΧΗ

Ο καρδιακός ρυθμός μπορεί να αλλάζει δραστικά ακόμη και όταν καθόμαστε ακίνητοι! Παρακάτω παρατηρούμε τον καρδιακό ρυθμό ενός ατόμου, σε διάστημα 3 λεπτών, με πολλές σκέψεις και άγχος.



Στη συνέχεια, βλέπουμε τον καρδιακό παλμό ενός ατόμου με καθαρό και ήρεμο νου, θετικά συναισθήματα και συγκεντρωμένο στο παρόν.

Αυτό το ονομάζουμε ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΝΟΧΗ



Τρεις (3) Αναπνευστικές Πρακτικές

(προτείνεται η καθημερινή εξάσκηση, με τη σειρά που δίνονται, για 8 επαναλήψεις η κάθε μία)

1η Άσκηση

Ισόχρονη εισπνοή, κράτημα με γεμάτους πνεύμονες, εκπνοή και παύση με άδειους πνεύμονες.

Παράδειγμα: 5-5-5-5 (προσαρμόστε ανάλογα με τις δυνατότητές σας)

Δηλαδή, 5 χρόνους εισπνοή, 5 χρόνους κράτημα με γεμάτους πνεύμονες, 5 χρόνους εκπνοή, 5 χρόνους παύση με άδειους πνεύμονες.

Με αυτήν την αναπνοή σταματούν οι σκέψεις, ερχόμαστε στο παρόν και αποκτούμε διαύγεια και συγκέντρωση.

2η Άσκηση

Ισόχρονη εισπνοή, οποία η διπλάσια εκπνοή από την εισπνοή. Χωρίς κρατήματα.

Παράδειγμα: 5 εισπνοή - 10 εκπνοή (προσαρμόστε ανάλογα με τις δυνατότητές σας)

Αυτή η αναπνοή θα ηρεμήσει το σώμα μας, θα δώσει εντολή στο αυτόνομο νευρικό σύστημα να σταματήσει την έκκριση κορτιζόλης (ορμόνη άγχους) και να χαλαρώσει.

3η Άσκηση

Ισόχρονη εισπνοή και εκπνοή. Αυτός ο ρυθμός θα επιφέρει την **καρδιακή συνοχή**.

Παράδειγμα: 5 εισπνοή - 5 εκπνοή (προσαρμόστε ανάλογα με τις δυνατότητές σας)

Καλή Επιτυχία!