

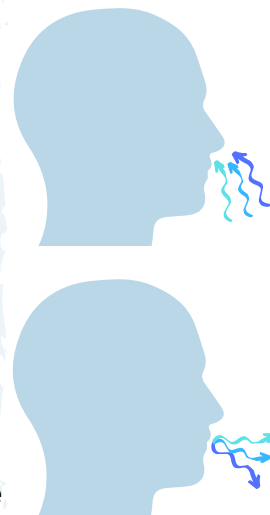
Abdominalno disanje

Jedan od najbržih i najefikasnijih načina kako si pomoći u stresnoj situaciji je primjena tehnike dubokog (abdominalnog) disanja. Često ćete čuti i da se to disanje naziva disanje trbuhom, iako mi tada ne dišemo trbuhom (već donjim dijelom prsnog koša), ali se trbuh podiže prilikom pravilnog disanja.

Kao i sve drugo, da biste efikasno naučili primjenjivati ovu tehniku kada vam zatreba, morate uložiti vrijeme u uvježbavanje i pravilno izvođenje ovog načina disanja. Vidjet ćete, jako se brzo uvježba ako si posvetite malo vremena. Da biste ju u potpunosti usvojili izdvojite svakodnevno par minuta za vježbu, a kada vidite da ste tehniku usvojili, koristite ju po potrebi i želji.

Vježbu možete izvoditi ležeći ili se udobno smjestite u stolici. Kasnije, kada uvježbate tehniku, vježbu možete izvoditi i stojeći pa i radeći neku lakšu aktivnost.

1. Za početak stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh.
2. Dišite polako i duboko kroz nos, dopuštajući trbuhu da se poveća. Nakon par udisaja i izdisaja, krenite udisati zrak kroz nos, a izdisati kroz blago otvorena usta. Jako polagano – udisaj kroz nos, izdisaj kroz usta. Vodite računa da izdisaj traje duplo duže od udisaja. Obratite pažnju na svoje ruke.
 - Ako se više pomiče ruka koja je na trbuhu, znači da koristite cijeli plućni prostor, a ne samo gornji dio.
 - Ako se više podiže ona koja je na prsima, pokušajte lagano gurnuti trbuh prema van kada udahnete. To će potaknuti disanje iz cjeline pluća, a ne samo gornjeg dijela. Nastavite disati polagano uvježbavajući "guranje" trbuha prema van kako biste uvježbali pluća da dišu punim kapacitetom.
 - Ramena bi trebala biti opuštena i ne podizati se prema gore prilikom udisaja. Poanta je u proširivanju disanja prema donjem dijelu prsnog koša i umirivanju ramena pri pokušajima podizanja.
3. Kada ste primijetili da vam ide podizanje trbuha, opuštanje ramena i da je disanje mirno, nastavite uvježbavati tehniku tako da i udisaj i izdisaj idu kroz nos.
 - Udah bi uvijek trebao biti polagan, tih i miran.
 - Zadržite dah na nekoliko trenutaka, nemojte odmah izdisati.
 - Izdahnite polagano i mirno.
 - Nakon izdaha pauzirajte trenutak, nemojte žuriti s drugim udahom.
4. Ponovite proces. Pokušajte uspostaviti polagani ritam disanja.



Kada dobro uvježbate tehniku moći ćete je koristiti u situacijama koje izazivaju napetost i anksioznost.