

## Η σημασία της αναπνοής στη μείωση του άγχους και του στρες

- ★ Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση.
- ★ Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, τότε η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρισκόμαστε κάτω από πίεση και ένταση, τότε η αναπνοή είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική.

### Ασκήσεις αναπνοής

#### Άσκηση 1<sup>η</sup>

**Βήμα 1:** Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο... Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος.

**Βήμα 2:** Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώσεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά... Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.

Οι συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- ❖ στο τελικό μέρος ενός προγράμματος άσκησης,
- ❖ στο χώρο δουλειάς, στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε χώρο.

#### Άσκηση 2<sup>η</sup>

- ❖ Κάθισε σε μια καρέκλα, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.
- ❖ Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- ❖ Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- ❖ Μείνε εκεί για λίγο και επανέλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.



### Άσκηση 3<sup>η</sup>

1. Κάθισε σε μια καρέκλα, με τα γόνατα ελαφρώς ανοικτά, την οσφυϊκή μοίρα σε κανονική θέση και τα χέρια τοποθετημένα το ένα στο επιγάστριο και το άλλο 15cm περίπου πιο κάτω.
2. Πραγματοποίησε βαθιά εισπνοή από τη μύτη και σταδιακή εκπνοή από το στόμα με ελαφρύ σκύψιμο του κορμού προς τα εμπρός. Στο τέλος της εκπνοής προσπάθησε να ακουστεί ΧΑΑΑ. Εκτέλεσε αυτή της άσκηση τρεις φορές.

### Άσκηση 4<sup>η</sup>

1. Κάθισε σε μια καρέκλα, με τα γόνατα ελαφρώς ανοικτά, την οσφυϊκή μοίρα σε κανονική θέση και τα χέρια τοποθετημένα πάνω στους μηρούς.
2. Πραγματοποίησε εισπνοή σε ένα χρόνο από τη μύτη και σταδιακή εκπνοή μέσα από τα δόντια. Εκτέλεσε αυτή της άσκηση τρεις φορές.