

Oddech niezmiennie towarzyszy nam na co dzień. Przyspiesza w aktywności fizycznej, ulega spłyceniu w stresie i emocjach, przynosi relaks i ukojenie, poprawia satysfakcję z aktywności seksualnej, pomaga w porodzie. Czy zauważasz swój oddech w codziennych aktywnościach? Jak zmienia się w ciągu dnia i w różnych sytuacjach? Czy przyjmuje inną formę, kiedy zaczynasz go obserwować? Kiedy odczuwasz go najwyraźniej?

Oddech – sama natura

Oddech jest tak prostą i tak naturalną czynnością, że na co dzień często nie poświęcamy mu uwagi. Tymczasem oddech daje nam energię do codziennego działania i oczyszcza ciało. Wpływa również na poprawę jakości naszego życia w wielu sferach. Trening świadomego oddechu może mieć różne formy i zastosowanie. Jest wspaniałym narzędziem, bo możemy je wykorzystać w każdej chwili. W jakich sytuacjach możesz wykorzystać różne ćwiczenia oddechowe? Skorzystaj z porady naszych fizjoterapeutek.

Oddech przeponowy uruchamiający dolne łuki żeber

Ten rodzaj oddechu możesz wykorzystać jako jedną z form przygotowania do pierwszego okresu porodu. Dobrze sprawdzi się również pod koniec ciąży, kiedy jest ci trudniej oddychać.

Możesz wykorzystać go również w sytuacjach, w których czujesz, że oddychasz zbyt płytko albo zauważasz sztywność w okolicach klatki piersiowej.

- Ułóż dłonie na dolnych żebrach, tak jakbyś chciała nimi objąć klatkę piersiową.
- Poczuj jak na wdechu żebra się rozszerzają na boki, a na wydechu wracają do swojej poprzedniej pozycji. Ilość powietrza którą zapraszasz do płuc nie powinna być zbyt duża, możesz nieznacznie wydłużyć wydech.
- Brzuch niech podąża za ruchem przepony, ale przypilnuj, aby się nie napinał.
- Jeżeli trudno poczuć Ci ruch żeber, skorzystaj z szalika bądź chusty.

Obejmij nią dolne żebra i przytrzymaj przed sobą. Oddychaj w taki sposób, żeby chusta na wdechu zwiększała naprężenie, a na wydechu się

rozluźniała

Oddech dla relaksacji dna miednicy.

Oddech wspomagający relaksację mięśni dna miednicy jest szczególnie zalecany kobietom które mają problemy zdrowotne w obszarze miednicy mniejszej np. endometriozę, wulwodynię, nietrzymanie moczu, parcia naglące oraz pacjentki po porodach i operacjach w obszarze brzucha i narządów miednicy.

To ćwiczenie oddechowe należy wykonać w pozycji komfortowej, która pozwoli na rozluźnienie całego ciała np. w pozycji półleżącej z ugiętymi i lekko rozstawionymi nogami.

- Połóż rękę w okolicy krocza, czyli cewki, pochwy, odbytu.
- Rozluźnij dłoń ale pilnuj, aby cały czas przylegała do krocza, tak żebyś mogła dobrze je poczuć w trakcie ćwiczenia.
- Wyobraź sobie że twoje krocze jest gumową, elastyczną misą.
- W trakcie wdechu pokieruj powietrze prosto w dół do tej misy, poczuć jak delikatnie się rozciąga.

Jeżeli rozluźniałaś dobrze mięśnie dna miednicy, poczujesz na dłoni bardzo subtelne napierania, rozprężania krocza. Pamiętaj że nie wykonujesz parcia, nie używasz w tym ćwiczeniu żadnej siły lecz „kierujesz, wpuszczasz powietrze do miednicy” dzięki pełnemu rozluźnieniu mięśni w okolicy cewki, pochwy, odbytu. Wykonaj kilka spokojnych oddechów, zwracając uwagę aby w trakcie wydechu nie napinać mięśni brzucha.

Oddech „uziemiający” dla szybkiego przywrócenia równowagi w sytuacjach nagłego lęku czy stresu.

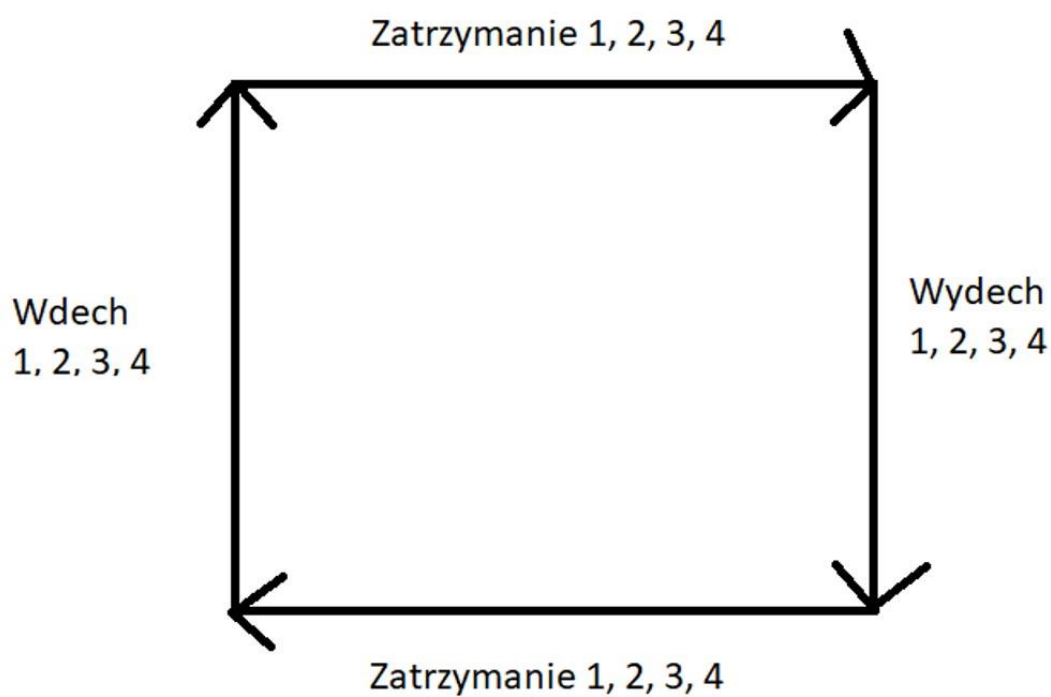
Być może pojawiają się sytuacje w których czujesz, że tracisz kontrolę nad oddechem, odczuwasz ściśnięte gardło czy trudność w zaczerpnięciu powietrza bądź masz wrażenie że nie panujesz nad sobą i nad swoim ciałem. Może to być związane z przypływem nagłego stresu, lęku czy innych emocji. W tych sytuacjach możesz wykorzystać jedną z poniższych technik oddechowych:

Oddychanie naprzemienne nosem (z ang. alternate nose breathing)

- Pobierz powietrze poprzez jedno nozdrze i wypuść drugim.
- Następnie tą stroną, którą wypuszczałaś powietrze pobierz je ponownie. Wypuść drugą stroną.
- Delikatnie dociskając palcem skrzydełka nosa zamykaj raz jedną, raz drugą dziurkę w nosie.

Oddychanie z pauzą (z ang. the space in between breaths)

Zatrzymuj oddech po każdym wdechu i wydechu, rozliczając go do czterech:



Chcesz dowiedzieć się więcej na temat świadomego oddechu i możliwych

do zastosowania w Twoim przypadku ćwiczeń oddechowych? Skorzystaj z wizyty u naszych fizjoterapeutek uroginekologicznych [w Przychodni św. Zofii.](#)

Autor:

Anna Jakóbiak, Daria Lipa oraz Małgorzata Starzec-Proserpio, fizjoterapeutki uroginekologiczne

smartslider3[219]