

Oddech Ujjayi

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 10/12)

OPIS

Oddychanie udźdżaji, znane także jako jogiczna technika oddechowa, jest niezwykle przydatne w łagodzeniu niepokoju. Ta technika oddechowa, wywodząca się z tradycji jogi, starożytnej praktyki z Indii, ma ponad 5000 lat historii. Słowo "udźdżaji" pochodzi z sanskrytu i oznacza "zwycięski" lub "triumfujący".

CELE

Oddychanie udźdżaji jest praktyczną i wszechstronną techniką oddechową, która ma przynosić wiele korzyści:

- Regulacja oddechu: Oddychanie udźdżaji pomaga w regulacji oddechu, co wspiera lepsze dotlenienie organizmu i poprawia pojemność płuc.
- Uspokojenie umysłu: Rytmiczny dźwięk oddechu udźdżaji działa kojąco na umysł, redukując stres i niepokój.
- Poprawa koncentracji: Skupianie uwagi na dźwięku i odczuciach podczas oddechu udźdżaji może wzmocnić zdolność koncentracji podczas medytacji i praktyki jogi.
- Generowanie wewnętrznego ciepła: Oddychanie udźdżaji generuje wewnętrzne ciepło, co korzystnie wpływa na krążenie krwi i elastyczność ciała podczas jogi.
- Wzmocnienie mięśni oddechowych: Regularne stosowanie tej techniki wzmacnia mięśnie oddechowe, poprawiając kontrolę nad oddechem.
- Łagodzenie stanów niepokoju: Oddychanie udźdżaji jest skutecznym narzędziem w zmniejszaniu poziomu niepokoju i stresu, co przyczynia się do ogólnej poprawy zdrowia i samopoczucia.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Do praktykowania oddechu udźdźaji nie potrzeba wielu środków. Najważniejsze jest znalezienie cichego i wygodnego miejsca, w którym można usiąść lub położyć się bez rozpraszania uwagi. Poza tym, będziesz potrzebować kilku prostych rzeczy:

- Wygodne ubranie: Załóż luźne i wygodne ubranie, które pozwoli swobodnie poruszać się i głęboko oddychać podczas praktyki.
- Mata do jogi (opcjonalnie): Jeśli ćwiczysz jogę, zaleca się korzystanie z maty do jogi, aby zapewnić sobie wygodne i stabilne podłoże podczas wykonywania pozycji.
- Ciche i spokojne miejsce: Znajdź ciche miejsce, gdzie możesz praktykować bez zakłóceń, na przykład w cichym pokoju lub na spokojnym placu na świeżym powietrzu.
- Skupienie i koncentracja: Koncentracja jest kluczowa podczas praktykowania oddechu udźdźaji. Skup swoją uwagę na dźwięku i odczuciach oddechu, aby skutecznie wykonywać tę technikę.
- Cierpliwość i regularna praktyka: Opanowanie oddechu udźdźaji może wymagać czasu i cierpliwości. Regularna praktyka pomoże ci poprawić swoją technikę i osiągnąć pożądane efekty.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Aby wykonać technikę oddechową ujjayi, wykonaj poniższe kroki:

1. Usiądź wygodnie i wykonaj głęboki wdech przez nos.
2. Powoli zrób wydech przez usta, tak jakbyś chciał zaparować lustro.
3. Powtórz kilka razy, aby nauczyć się ustawiać gardło.
4. Zrób głęboki wdech przez nos.
5. Powoli zrób wydech, powtarzając gest przygotowania gardła, ale z zamkniętymi ustami. Powinieneś poczuć dźwięk bardzo podobny do tego, który słyszysz wewnątrz muszli.
6. Powtórz kilka razy. Po prostu oddychaj.

Praktykowanie tej techniki oddechowej regularnie może pomóc w zmniejszeniu stresu i niepokoju, a także poprawić zdolność koncentracji i uspokoić umysł. Pamiętaj, że praktyka czyni mistrza, więc im częściej będziesz ćwiczyć tę technikę, tym lepiej opanujesz jej skuteczne zastosowanie w sytuacjach



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

związanych z niepokojem.

Instrukcja video: <https://www.youtube.com/watch?v=iov2frxTRxo>

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ćwiczenie to może być wykonywane indywidualnie lub w grupie, lub w celu uzyskania poczucia spokoju przed snem.

Niektóre możliwe modyfikacje oddechu udźdżaji, które można wprowadzić w celu dostosowania go do indywidualnych potrzeb, są następujące:

- Zmiana rytmu: Oddychanie udźdżaji można wykonywać w różnych rytmach, w zależności od indywidualnych preferencji i potrzeb. Jeśli pożądanym jest bardziej relaksujący oddech, rytm oddechu można spowolnić. Jeśli pożądanym jest bardziej energetyzujący oddech, rytm można zwiększyć.
- Zmiana intensywności skurczu gardła: Intensywność, z jaką tylna część gardła jest kurczona w oddechu udźdżaji, może być dostosowana do potrzeb i ograniczeń każdej osoby.
- Dodaj pauzę po wdechu lub wydechu: Zamiast wydechu i natychmiastowego wdechu, po wdechu lub wydechu można dodać pauzę, aby skupić uwagę na odczuwaniu oddechu.
- Zmieniaj czas trwania wdechu i wydechu: Czas trwania wdechu i wydechu można dostosować do indywidualnych potrzeb. Na przykład, jeśli chcesz spowolnić tętno i zrelaksować się, możesz wydłużyć wydech.

Należy pamiętać, że w przypadku schorzeń lub ograniczeń fizycznych zaleca się skonsultowanie z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek techniki oddechowej.

OCZEKIWANE EFEKTY

Technika ta może pomóc uspokoić umysł i poprawić koncentrację, a zmniejszyć stres i niepokój.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.