

Tehnika trbušnog disanja

Kada smo zabrinuti ili tjeskobni, skloni smo brzo disati i uzimati kratke udisaje visoko u našim prsima. Trbušno disanje je način ostvarivanja kontrole nad disanjem koji bi vam mogao pomoći da se umirite. Vježbajte ovo kod kuće, a zatim tehniku koristite kad god počnete osjećati tjeskobu ili kada osjetite da bi napadaj mogao početi.

Slijedite ove upute:

1. Koristite udobnu, tihu sobu.
2. Brojite jedan, dva, tri dok udišete i razmišljajte o opuštanju dok izdišete.
3. Usmjerite pozornost na disanje i brojanje.
4. Koristite normalnu brzinu i dubinu disanja.
5. Držeći prsa relativno mirna, proširite trbuh (ispod pupka) dok udišete pa uvucite trbuh dok izdišete, pokušavajući izdahnuti sav zrak iz pluća.
6. Brojite do 10 udisaja, a zatim brojite unatrag do 1.