Title: Τέλεια αναπνοή

Exercise Code: SLINTEGRA018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  5. Conflict Solving Strategies | Individual  Small group  Large group | 15-30 min |

# Purpose:

* Γνωριμία με τη θετική και φυσιολογική επίδραση της σωστής αναπνοής (απελευθέρωση της έντασης του σώματος)
* Ρύθμιση του νου σε κατάσταση ηρεμίας
* Βελτίωση της συγκέντρωσης

# Description:

Η σωστή τεχνική αναπνοής και η σχετική παροχή οξυγόνου είναι αμφότερες σημαντικές για τη λειτουργία των κυττάρων, τον μεταβολισμό, τη ροή του αίματός μας, τη συνεχή φροντίδα και μάλαξη των εσωτερικών οργάνων, τη φωνή μας, τη διάθεσή μας και τη γενική ευημερία μας. Η αναπνοή μας είναι σε γενικές γραμμές μια καλή ένδειξη της διάθεσης μας - έχουμε την τάση να αναπνέουμε διαφορετικά αν δίνουμε προσοχή ή αν είμαστε έκπληκτοι, αν είμαστε φοβισμένοι ή σε αμφιβολία.

Η άσκηση αποτελείται από τρεις φάσεις. Κατά την εφαρμογή της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1**: Εκπνεύστε αργά από τη μύτη σας και χωρίς να κρατάτε την ανάσα σας αρχίστε να αναπνέετε αργά. Ενώ εισπνέετε, διευρύνετε το στομάχι σας και τα τοιχώματά του, μετά το στήθος σας και στο τέλος σηκώστε ελαφρά την κλείδα σας.

**Βήμα 2:** Μόλις οι πνεύμονές σας είναι γεμάτοι, αρχίστε να εκπνέετε αργά από τη μύτη σας, έτσι ώστε πρώτα να μειώσετε την κλείδα σας, μετά τους μύες στο στήθος σας και στο τέλος να εκπνεύσετε τον αέρα από το στομάχι σας και να συρρικνωθεί ο μυς της κοιλιάς.

**Βήμα 3:** Επαναλάβετε ολόκληρο τον κύκλο εισπνοής/εκπνοής (θα πρέπει να εκτελεστούν 6 το πολύ διαδοχικοί κύκλοι).

**Βήμα 4:** Ολοκληρώστε τον κύκλο εισπνοής/εκπνοής κανονικά, από τη μύτη σας φυσικά.

**Βήμα 5:** Χαλαρώστε και αναπνεύστε κανονικά.

# Material:/

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Οι σωστές ασκήσεις αναπνοής προορίζονται για την ενίσχυση της γενικής ευημερίας όλων των ηλικιακών ομάδων. Μπορούν να εφαρμοστούν είτε ατομικά είτε σε ομάδες. Η τριγωνική αναπνοή έχει θετική και φυσιολογική επίδραση σε ολόκληρο το σώμα. Δεδομένου ότι συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της συγκέντρωσης, η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος πολλών διδακτικών περιεχομένων διδασκαλίας, στη συμβουλευτική και σε θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Η λανθασμένη αναπνοή επηρεάζει ολόκληρο το νευρικό σύστημα. Οι λειτουργίες του εγκεφάλου, τα νευρικά κέντρα και τα νεύρα μας που μεταφέρουν ερεθίσματα εξασθενούν. Σημειώστε ότι η σωστή αναπνοή ξεκινά με την αναπνοή από τη μύτη σας!

# Source/Literature:

William W. Atkinson. Science of Breath, 2009. Bird Publisher.

Goleman, D. (1988). The Meditative Mind 1988. New York: Penguin Putnam.

(Mind and Life Institute)

# Handouts: /