

Wersja druga:

CHODZENIE ZE WSTRZYMIWANIEM ODDECHU

Ćwiczenie to polega na chodzeniu i wstrzymywaniu oddechu, po którym następuje faza normalnego oddychania bez zatrzymywania chodu.

1. *Zacznij od chodzenia z zamkniętymi ustami.*
2. *Zrób wdech i wydech nosem, zatkaj nos i wstrzymaj oddech na 10 kroków.*
3. *Wciąż idąc, odetkaj nos i oddychaj przez niego przez 30-60 sekund.*
4. *Po 30 sekundach, po wydechu nosem, zatkaj nos i przejdź 10 kroków.*
5. *Kontynuując chodzenie, oddychaj nosem przez 30-60 sekund.*
6. *Po wydechu zatkaj nos i wstrzymaj oddech na 15 kroków.*
7. *Kontynuując chodzenie, oddychaj nosem przez 30-60 sekund.*
8. *Kontynuuj ćwiczenie, zwiększając liczbę kroków nawet do uczucia średniego/ silnego głodu powietrza.*

Uwagi:

Za każdym razem po wznowieniu oddechu staraj się jak najszybciej odzyskać kontrolę nad oddechem.

Ćwiczenie nie jest odpowiednie dla osób z niekontrolowaną astmą czy niekontrolowanym oddychaniem. Może zaburzyć oddech i spowodować nadmierną duszność, a nawet wywołać objawy astmy.