

Wersja pierwsza:

KROKI

1. Zrób wydech przez nos.
2. Zatkaj nos i przejdź 5-10 kroków na bezdechu.
3. Zatrzymaj się i nie ruszając się oddychaj nosem przez 30 sekund.
4. Po 30 sekundach, po wydechu ponownie zatkaj nos i ponownie zrób 10 kroków.
5. Zatrzymaj się i nie ruszając się, oddychaj nosem przez 30 sekund.

Zrób 10 powtórzeń. Najlepiej powtórz kilka razy dziennie.

Uwagi:

Możesz stopniowo zwiększać liczbę kroków, a nawet wykonywać je coraz szybciej aż do trucht/biegu*. Ważne, aby za każdym razem po wznowieniu oddechu jak najszybciej odzyskać kontrolę nad oddechem.

* Wstrzymywanie oddechu do 10 spokojnych kroków jest odpowiednie dla osób z astmą, POChP, zaburzeniami lękowymi, nadmierną zadyszka, niską PK i niepokojem. Dłuższe wstrzymywanie powietrza lub zwiększanie intensywności ruchu nie jest odpowiednie dla w/w osób.