

## Oddech przeponowy (dolnożebrowy)

Oddech przeponowy to taki, w którym poszerza się brzuch oraz klatka piersiowa (dolne żebra) we wszystkich kierunkach (oddech 360st). Podczas wdechu dolne żebra rotują się na zewnątrz, co zwiększa objętość klatki piersiowej (KP), a mięśnie brzucha aktywnie stabilizują KP bez wypychania brzucha do przodu. Podczas wydechu żebra obniżają się.

Jak nauczyć się oddychać torem dolnożebrowym?

- Usiądź wygodnie, bądź połóż się na plecach i rozluźnij się
- Połóż dłonie na dolnych żebrach tak, by opuszki palców stykały się pod mostkiem
- Weź wdech nosem tak, by Twoje ręce rozeszły się na boki wraz z żebrami i lekko uniosły
- Wykonaj wydech z ustami złożonymi w „dziubek” – tak jakbyś chciał/a zgasić świeczkę, opuszczaj żebra i pozwól rękom wrócić do środka
- Po wydechu wstrzymaj oddech na 2 sekundy, poczuj, jak napinają się Twoje mięśnie brzucha

Pilnuj, by Twoje barki i obojczyki nie unosiły się do góry podczas wdechu.

Powtórz 3 serie po 5 oddechów. Ćwicz codziennie, lub nawet kilka razy dziennie. Potrzeba od 3 do 6 miesięcy, by Twój rytm oddechowy uległ zmianie.

