



ODDYCHANIE

JAK ĆWICZYĆ ODDYCHANIE PRZEPONOWE?

Kładziemy się wygodnie, lekko uginamy nogi.

Przykładamy jedną dłoń do klatki piersiowej,
drugą niżej - do mostka, czyli tam, gdzie znajduje się przepona.

Pod głowę możemy położyć poduszkę, by móc obserwować obie dłonie.
Pod kolana również możemy ułożyć poduszkę.



Wdech robimy nosem i patrzymy, czy unosi się dłoń na klatce, czy na przeponie.
Prawidłowo oddychamy przeponą, gdy widzimy ruch dłoni na górnej części brzucha,
a nie na klatce piersiowej. Wydychamy powietrze przez usta.

PAMIĘTAJ!

**Nie napinaj mięśni brzucha,
mamy pracować przeponą, nie mięśniami.**