

Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής (Heart-Focused Breathing Technique)

Ένα σημαντικό πρώτο βήμα στη διακοπή της απώλειας ενέργειας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την τεχνική οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε, με τα μάτια σας ανοιχτά και κανείς δεν θα το καταλάβει καν.

Η Καρδιακή Αναπνοή είναι μια αποτελεσματική τεχνική που αποφορτίζει μια αντίδραση στρες και ξεκινά τη διαδικασία της μετακίνησης σε μια κατάσταση Ανθεκτικότητας. Είναι μια απλή τεχνική που βοηθά να μειώσετε τον όγκο του στρες. Συνδυάζοντας την απλή πράξη εστίασης στην περιοχή της καρδιάς με ένα βαθύτερο επίπεδο αναπνοής, η ενέργεια φεύγει από στρεσογόνες σκέψεις και συναισθήματα. Διακόπτετε τη μηχανική ανταπόκριση του σώματός σας στο στρες και ξεκινάτε τη διαδικασία συγχρονισμού του νευρικού σας συστήματος, το οποίο έχει αποτέλεσμα πιο συνεκτικό καρδιακό ρυθμό και βελτιώνει σημαντικά την πνευματική σας ικανότητα. Η Καρδιακή Αναπνοή είναι το πρώτο βήμα στην επίτευξη της Συνοχής.

Η Καρδιακή Αναπνοή αποτελεί επίσης μέρος άλλων τεχνικών που θα μάθετε, οπότε αξίζει να αφιερώσετε άμεσα χρόνο για να νιώσετε άνετα με αυτό το απλό και αποτελεσματικό βήμα πριν προσθέσετε άλλα βήματα. Είναι ιδιαίτερος σημαντικό!

Αρχίστε εστιάζοντας στην περιοχή γύρω από την καρδιά σας.

Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής

Εστιάστε την προσοχή σας στην περιοχή της καρδιάς. Φανταστείτε ότι η αναπνοή σας ρέει μέσα και έξω από την καρδιά σας ή την περιοχή του θώρακα, αναπνέοντας λίγο πιο αργά και βαθύτερα απ’ ό,τι συνήθως.

Συμβουλή: Εισπνεύστε 5 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε 5 δευτερόλεπτα (ή με όποιο ρυθμό νιώθετε πιο άνετα).

Αφού διαβάσετε το συγκεκριμένο βήμα, δοκιμάστε να το εφαρμόσετε για 1 ολόκληρο λεπτό. Η Καρδιακή Αναπνοή είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείτε ενώ είστε δραστήριοι, που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να σταματήσετε τη δραστηριότητα που κάνετε και να κλείσετε τα μάτια σας για να την εφαρμόσετε. Εφαρμόστε τη με τα μάτια σας ανοιχτά! Επίσης, δοκιμάστε την Καρδιακή Αναπνοή σε διαφορετικές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και δείτε τι παρατηρείτε.