

Η Αναπνοή ως τεχνική χαλάρωσης και προϋπόθεση για καλή υγεία.

Η αναπνοή είναι η πρωταρχική λειτουργία όλων των ζωντανών οργανισμών. Είναι η διαδικασία με την οποία ένας οργανισμός προσλαμβάνει οξυγόνο και αποβάλλει διοξείδιο του άνθρακα. Η λειτουργία αυτή επιτελείται συνήθως αυτόματα, δηλαδή μη συνειδητά και έχει άμεση σχέση με την κατάσταση της υγείας μας (σωματική και ψυχολογική).

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργία της αναπνοής και κατ' επέκταση όλου του οργανισμού. Αντίθετα η σωστή αναπνοή είναι μια από τις βασικές τεχνικές χαλάρωσης και ελέγχου του άγχους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να εισπνέουμε από τη μύτη και να εκπνέουμε από το στόμα με λίγο ανοιχτά τα χείλη. Σωστή αναπνοή σημαίνει **συνειδητή, αργή, ρυθμική, βαθιά και μαλακή** αναπνοή.

Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που ζούμε αυτή την εποχή ,αλλά και των επικείμενων πανελλαδικών εξετάσεων για τους τελειόφοιτους μαθητές και μαθήτριες , όπου ίσως το άγχος να έχει αισθητή παρουσία στη συναισθηματική μας ζωή σκέφτηκα να δούμε κάποιες ασκήσεις αναπνοής που θα μας βοηθήσουν να αναπνέουμε αποτελεσματικότερα και να χαλαρώνουμε όταν το έχουμε ανάγκη.

Μπορούμε να εφαρμόζουμε τις ασκήσεις 2 με 3 φορές την ημέρα για αρκετό διάστημα μέχρι να εξοικειωθούμε και να αρχίζουμε πια αβίαστα να αναπνέουμε βαθύτερα. Επίσης τις εφαρμόζουμε οποιαδήποτε στιγμή νιώθουμε να μας «κυριεύει το άγχος», γιατί βοηθάνε άμεσα και αποτελεσματικά. Υπόκρουση με χαλαρή μουσική ή ήχους από τη φύση βοηθάει επίσης.