

Oddech jest naszym wielkim niedocenianym zasobem

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

ALEKSANDRA DUDA, NAUCZYCIELKA JOGI

Co warto wiedzieć na temat oddychania?

Bez pożywienia możemy przeżyć wiele dni, bez picia około tygodnia, ale oddech musi płynąć bez przerwy, bo przeciętna wytrzymałość na wstrzymanie oddechu wynosi jedynie ok. 3 minuty. Przeciętnie oddychamy zbyt często, bo 16-20 razy na minutę.

Poniżej opisany jest wpływ używania spowolnionego oddechu. Dlaczego to takie ważne dla naszego zdrowia, by oddychać prawidłowo?

Oddech transportuje tlen do komórek ciała i oczyszcza organizm z dwutlenku węgla i toksyn. Warto jednak wiedzieć znacznie więcej o właściwościach oddechu, by na co dzień móc posługiwać się tym wielofunkcyjnym narzędziem, kontrolować jego przepływ i świadomie wpływać na nasz organizm.

Oddech ma bezpośredni wpływ na równowagę systemu nerwowego (ponieważ podczas wydechu bezpośrednio wpływamy na niwelowanie reakcji stresowej), a także wzmacnia funkcjonowanie systemu immunologicznego i synchronizację pracy pólkul mózgowych.

W kontekście potrzeb uczniów w szkołach warto skupić się przede wszystkim na tych dwóch funkcjach: relaksującej (niwelowanie stresu) i poprawiającej jakość koncentracji oraz poświęcić czas podczas lekcji na ćwiczenia poprawności oddychania i naukę kilku prostych technik oddechowych.

Wobec rosnącej w naszej części świata, epidemii stresu, postaw lękowych i depresji, oddech może odegrać kluczową rolę w leczeniu i zapobieganiu chorob tego typu. Szkoda, że niewielu lekarzy i terapeutów ceni sobie właściwości oddechu. Mam nadzieję, że podstawowa wiedza na temat oddechu stanie się wkrótce częścią programu szkolnego.

Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od nauki prawidłowego oddechu. Chcemy doprowadzić do tego, by przez regularne powtarzanie ćwiczeń, prawidłowy oddech stał się nawykiem. Może wydawać się to paradoksalne, że istnieje potrzeba ćwiczenia „naturalnego” oddechu. Szacuje się jednak, że w zachodniej cywilizacji nieprawidłowo oddycha nawet 9 na 10 osób; często występuje również oddech „odwrócony”, przy którym wdech polega na wciąganiu brzucha (inaczej mówiąc: podnoszeniu przepony), a wydech na rozluźnianiu mięśni brzucha (inaczej mówiąc: opuszczaniu przepony). Oddech odwrócony negatywnie wpływa na system nerwowy powodując zaburzenia, a w skrajnych przypadkach nawet choroby nerwowe.

Temat lekcji: Prawidłowy oddech

Celem lekcji jest zapoznanie uczniów z cechami prawidłowego oddechu i jego właściwościami, a następnie wykonanie ćwiczeń prawidłowego oddechu. Ćwiczenia te powinny być regularnie, codziennie powtarzane, by stały się nawykiem.

Materiały potrzebne do przeprowadzenia lekcji oddechowej:

- » zegarek z sekundnikiem,
- » duży obraz przepony czyli największego mięśnia oddechowego w naszym ciele – pokazany bezpośrednio z internetu lub wydrukowany,
- » dodatkowo: karteczki post-it lub zwyczajne,
- » długopisy,
- » tablica podzielona na 4 części lub 4 zsunięte stoliki.

Ćwiczenie wstępne, poprzedzające wprowadzenie teoretyczne:

- » usiądźcie na brzegu krzesła (tak będą odbywały się wszystkie ćwiczenia oddechowe), plecy wyprostowane, szyja w jednej linii z kręgosłupem (broda lekko cofnięta), zamknijcie oczy (nie jest to niezbędne, jednak dobrze, by większość uczniów miała zamknięte oczy, co da większe skupienie na wykonywanym ćwiczeniu);
- » skoncentrujcie się na oddychaniu, zauważcie każdy wdech i wydech;
- » zauważcie jaka jest temperatura powietrza wdychanego (zimniejsze);
- » zauważcie jaka jest temperatura powietrza wydychanego (wyraźnie cieplejsze).

Czas ćwiczenia: 2 minuty od momentu rzeczywistej koncentracji na oddechu. Jeśli koncentracja uczniów trwa, przedłużamy czas nawet do 4-5 minut, co 30 sek. powtarzamy instrukcję – j.w.

Po wykonaniu ćwiczenia

Pytamy – jak się czujecie? Szukamy w odpowiedziach sugestii dotyczącej mniejszej aktywności myślowej. Nie wymuszamy takich odpowiedzi, powinny przychodzić naturalnie w miarę doświadczeń w ćwiczeniach oddechowych.

Przedstawiamy teorię dotyczącą prawidłowego oddechu

Prawidłowy oddech polega na wdechu, przy którym rozluźniamy brzuch (inaczej mówiąc: opuszczamy przeponę), oraz wydechu, podczas którego lekko napinamy mięśnie brzucha (inaczej mówiąc: unosimy do góry przeponę).

Pokazujemy uczniom gdzie leży przepona i w miarę możliwości pokazujemy obrazek ilustrujący przeponę.

Cechy prawidłowego, efektywnego oddechu to:

- » oddychanie przez nos
- » oddychanie przeponą
- » oddychanie powoli i bez wysiłku

Negatywne oddziaływanie oddechu, nie mającego powyższych cech:

- » oddychanie przez usta prowadzi do częstych chorób – zaziębień i zakażeń gardła, ponieważ nie jest ogrzewane w drodze do płuc ani odkażane tlenkiem azotu, który jest aktywny w jamie nosowej;



- » oddychanie przez usta w okresie rozwojowym u dzieci i młodzieży uniemożliwia prawidłowy rozwój dolnej szczęki, przez co zarys dolnej części twarzy nie jest dostatecznie wyraźny;
- » oddychanie klatką piersiową – oznacza regularne dostarczanie organizmowi zmniejszonych ilości tlenu;
- » oddychanie klatką piersiową – oznacza nieużywanie przepony, głównego mięśnia oddechowego, która z czasem osłabia się i sztywnieje, utrudniając powrót do prawidłowego oddychania przeponowego, tzw. „oddech do brzucha”;
- » oddychanie odwrotne (opisane powyżej), powoduje nerwowość, brak koncentracji – system nerwowy nie działa w efektywny sposób, następuje jego destabilizacja.

Pytamy: czy zauważyliście inny sposób oddychania kogoś z rodziny, dlaczego to zauważyliście? (różne możliwości: oddycha bardzo szybko, przez usta, przez zęby, często wzdycha, sapie, widać że oddycha z trudem). Czy jest to osoba spokojna, przyjemna w kontakcie?

1. Ćwiczenie mające pomóc rozpoznać przeciętną częstotliwość oddychania

- » rozdajemy każdemu uczniowi małe karteczki, sprawdzamy czy mają długopisy;
- » usiądźcie na brzegu krzesła, plecy wyprostowane, szyja w jednej linii z kręgosłupem (broda lekko cofnięta), zamknijcie oczy (wystarczy gdy oczy zamknie większość uczniów, bo nie wszyscy będą się czuli z tym komfortowo);
- » gdy powiem start zacznijcie liczyć swoje oddechy (jeden oddech składa się z wdechu i wydechu);
- » odmierzamy 1 minutę, po 30 sek. przypominamy, że oddychamy normalnym oddechem nie starając się oddychać ani wolniej ani szybciej, liczymy; po minucie mówimy stop, zapamiętajcie ilość oddechów;
- » napiszcie na kartce ile oddechów naliczyliście;
- » przyklejcie karteczki na tablicy ściennej – tablica jest podzielona na 4 kwadraty: 5-10, 11-15, 16-20, 21 i więcej; druga możliwość to ułożenie karteczek, na powierzchni czterech złączonych stolików z oznaczonymi j.w. czterema polami; uczniowie układają karteczki. Podliczamy karteczki i ogłaszamy wynik. Zwracamy uwagę na fakt, że większość osób w naszej kulturze oddycha szybko – od 16 do 20 razy na minutę lub więcej, co nie jest dla nas dobre, bo przy takim oddechu trudno jest zachowywać się w sposób zrównoważony i skupić się na tym, co robimy;
- » podsumowujemy mówiąc: jeśli w Indiach mają rację twierdząc, że każdy człowiek dostaje określoną liczbę oddechów do wykorzystania w ciągu życia, to oddychając szybko skracamy sobie życie.

Kontynuujemy teorię – podajemy kolejne (zawarte poniżej), bardziej szczegółowe informacje w przypadku zainteresowania uczestników:

Częstotliwość oddechu ma znaczenie. W naszej zachodniej kulturze mężczyźni oddychają przeciętnie 16-18 razy na minutę, a kobiety od 18-20 razy, a to znacznie za dużo. Pomijając inne aspekty wpływu oddechu na jakość życia, już samo prawidłowe, ale spowolnione oddychanie, wywołuje określone efekty:

- » oddychanie 8 razy na minutę pogłębia poczucie zrelaksowania i przyspiesza uwalnianie stresu (poprzez pobudzenie przywspółczulnego układu nerwowego), zwiększa się świadome odbieranie rzeczywistości. Wzmacniane są procesy samoleczenia;
- » oddychanie 4 razy na minutę poprawia pracę mózgu, intensyfikuje odczuwanie świadomego bycia tu i teraz, klarowność postrzegania oraz wrażliwość ciała na bodźce. Koordynacja współpracy szyszynek i podwzgórza odbywa się na wyższym poziomie tworząc medytacyjny (spokojny i przestrzenny) stan umysłu;



- » oddychanie 1 raz na minutę powoduje optymalną koordynację współpracy półkul mózgowych. Daje silny efekt uspokojenia lęków, obaw i zmartwień. Otwiera na bycie w chwili obecnej, rozwija intuicję, pobudza działanie całego mózgu.

Oddech jednogminutowy najłatwiej jest wykonywać w pozycji leżącej na plecach.

Przy tego rodzaju spowolnionym oddechu – wdech, zatrzymanie i wydech są równej długości; i tak oddech jednogminutowy wykonujemy robiąc wdech przez 20 sek., zatrzymujemy powietrze przez 20 sek., wydychamy przez 20 sek.

Kontynuujemy teorię – czemu służą ćwiczenia oddechowe?

Ćwiczmy oddech by:

- » uruchomić/uelastyczyć przeponę,
- » nauczyć się oddychania przez nos (oddychamy przez usta jedynie wyjątkowo, jeśli wymaga tego jakaś technika oddychania),
- » nauczyć się czuć każdy wdech i wydech co pozwoli na spowolnienie oddychania (świadomość oddechu).

W rezultacie poszukujemy w oddechu energii do codziennych zadań, skupienia i równowagi.

2. Oddech prawidłowy – ćwiczenie podstaw oddechowych ze szczególną uwagą na efektywny ruch przepony

- » przed ćwiczeniem pokazujemy wygląd przepony, ponieważ ma ona imponujące rozmiary, a to automatycznie pozwala myśleć, iż tak duży mięsień musi odgrywać ważną rolę w naszym organizmie;
- » używamy pojęcia: „oddychajcie do brzucha” (ułatwia to komunikację z ćwiczącymi); możemy wyjaśnić, że chodzi nam o podnoszenie i opuszczanie przepony, a ten ruch odbywa się wraz z rozluźnianiem i przyciąganiem mięśni brzucha;
- » brzuch wyraźnie się porusza, co każdy może sprawdzić kładąc jedną dłoń na brzuchu w okolicach pępka, podczas gdy drugą dłoń kładziemy na klatce piersiowej pilnując, by poruszał się brzuch, a nie klatka piersiowa;
- » przy wdechu brzuch się powiększa, a przy wydechu brzuch się zapada;
- » lekko pogłębialmy wdechy i wydechy pilnując jednak, by nie popadać w przesadę i nie oddychać zbyt wysiłkowo (tracąc poczucie komfortu);
- » ćwiczący może odliczać długość wdechu i wydechu (np. 3 sek. trwa wdech i 3 sek. wydech);
- » rozpoczynając ćwiczenia możemy przesadnie mocno poruszać brzuchem, by łatwiej było przyzwyczaić się do oddychania z wyraźnym używaniem przepony.

Czas trwania: 1-2 minut od momentu skupienia się na oddechu.

3. Powtarzamy oddech prawidłowy (j.w.) – z użyciem przepony + ruch ramion

- » powtarzamy powyższą instrukcję dodając do oddechu ruch ramionami: ramiona otwierają się na boki przy wdechu i wracają do klatki piersiowej przy wydechu;
- » ruch jest swobodny o dość dowolnym kształcie. Dobrze pamiętać, że przy wdechu całe ciało się powiększa (jak balon dmuchany powietrzem), a przy wydechu „zapada” do centrum.

Czas: 1-2 minuty; wyjątkowo jeśli uczniowie potrafią skupić się na wykonywanym zadaniu, przedłużamy do 3-6 minut.



4. Pełen oddech (ćwiczymy swobodny ruch całego ciała podczas oddychania)

Ćwiczenie przygotowuje do pełnego naturalnego oddechu (kiedy to całe ciało rozszerza się jak balon, w każdym kierunku). Najłatwiej jest je wykonywać w leżeniu na plecach. W warunkach szkolnych – na krześle siedząc prawidłowo.

- » powoli weźcie wdech do brzucha,
- » kontynuujemy kolejnym wdechem do klatki piersiowej – żebra rozszerzają się na boki, a mostek podnosi do góry,
- » ostatni haust powietrza weźcie w miejsce pod obojczykami,
- » wydychajcie od góry: najpierw wypuście powietrze spod obojczyków, dalej z klatki piersiowej, na końcu z brzucha.

Charakterystyka powyższego oddechu: rozluźnienie i uspokojenie medytacyjne. Początkowo może pojawić się uczucie dyskomfortu związane z rytmicznym głębokim oddychaniem. Przewyciężamy te opory delikatnie, tylko lekko przekraczając granicę komfortu.

Ćwiczenie to wymaga sporego skupienia i pewnej wprawy, dlatego zalecane jest pominięcie go, gdy rozpoczynamy ćwiczenia oddechowe i wprowadzenie dopiero po pewnym czasie (np. po 2 tygodniach regularnych ćwiczeń).

Czas trwania: 3 minuty; w miarę nabierania wprawy przez uczestników ćwiczenie można przedłużać nawet do 32 minut.

5. Ćwiczenie rozciągające

- » wstańcie tak, by mieć trochę miejsca przed sobą;
- » stójcie na prostych nogach, pozwólcie ciału opaść w dół z ramionami zwisającymi luźno do podłogi;
- » pozostańcie w zwisie oddychając do brzucha; oddychamy świadomie co znaczy zauważamy każdy wdech i każdy wydech;
- » rozluźnijcie całe ciało, pozwólcie głowie opadać pod własnym ciężarem, szyja jest rozluźniona;
- » jeśli czujecie zbyt mocne rozciąganie w tyle nóg, lekko zegnijcie kolana.

Po 1 minucie:

- » nadal zwisajcie bez wysiłku oddychając, zacznijcie na przemian zginać kolana – marsz w miejscu.

Po kolejnej minucie:

- » zegnijcie mocniej oba kolana i powoli podnieście się rozwijając ciało do góry kręgi po kręgu od dołu (głowa podnosi się na samym końcu).

Charakterystyka rozciągania w zwisie: rozluźnienie całego kręgosłupa, szczególnie jego dolnej części podlegającej dużej kompresji podczas długiej pozycji siedzącej. Dostarczenie krwi do mózgu – pobudzenie mózgu.

6. Seria podstawowego oddechu (1) – ćwiczenie – oddychanie lewym nozdrzem

- » usiądźcie na brzegu krzesła, stopy oparte są na podłodze, nogi nie są skrzyżowane;
- » prawym kciukiem zamknijcie prawe nozdrze, oddychajcie wyłącznie lewym nozdrzem.

Czas trwania: 1 minuta (w warunkach dużej grupy/klasy), zalecane 3 minuty.

Charakterystyka powyższego oddechu: uspokaja i obniża się ciśnienie. Już po kilku minutach (min. 3 minuty jeśli wykonujemy tylko to jedno ćwiczenie) wyraźnie odczuwamy rozluźnienie.



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych* 2016-2020.

7. Seria podstawowego oddechu (2) – ćwiczenie – oddychanie prawym nozdrzem

- » lewym kciukiem zamknijcie lewe nozdrze, oddychajcie wyłącznie prawym

Czas trwania: min. 1 minuta, zalecane 3 minuty.

Charakterystyka oddechu prawym nozdrzem: pobudza energię, ożywia.

Znajomość właściwości oddychania pojedynczym nozdrzem pozwala na praktyczne jego zastosowanie na co dzień. Na przykład: rozładowywanie stresu oddechem przez lewe nozdrze lub pobudzenie energii do działania oddechem przez prawe nozdrze.

8. Seria podstawowego oddechu (3) – oddech ognia, czyli mocny oddech przeponowy

- » w siedzeniu na krześle: zaczynajcie oddychać do brzucha skupiając się na mocnych wydechach z wyraźnym ruchem mięśni brzucha do środka;
- » wdech jest lekki, odbywa się jedynie przez rozluźnianie mięśni brzucha;
- » oddychajcie rytmicznie we własnym tempie. Docelowo dążymy do oddychania szybkiego – 2 razy na sekundę (zalecane dopiero gdy mamy pewność, że przepona porusza się, a oddech płynie prawidłowo).

Uwaga: prawidłowy oddech to taki, gdy brzuch powiększa się podczas wdechu i zapada przy wydechu. Oddychając „oddechem ognia” poruszamy jedynie mięśniami brzucha i przeponą, utrzymujemy całe ciało wyprostowane i nieruchome.

Charakterystyka oddechu ognia: właściwości oczyszczające organizm z toksyn i dodające energii. Również pozwala na szybkie uspokojenie emocji.

9. Seria podstawowego oddechu (4) – oddech naprzemienny

- » usiądźcie na brzegu krzesła, postawa wyprostowana; będziecie naprzemiennie zamykali nozdrza kciukiem i palcem serdecznym prawej dłoni, w następujący sposób:
 - zatkajcie prawe nozdrze kciukiem i zróbcie wdech lewym,
 - zmieńcie – zamknijcie lewe nozdrze i zróbcie wydech prawym,
 - wdech prawym,
 - zamknijcie prawe nozdrze i wydech lewym,
 - zróbcie wdech prawym,
 - wydech lewym,
 - itd.

Inaczej mówiąc, zmieniamy palce na nozdrzach, żeby zrobić wydech.

10. Oddech ochładzający

- » będziemy robić wdech ustami, a wydech nosem;
- » otwórzcie usta i wysuńcie język lekko na zewnątrz i zróbcie rurkę z języka;
- » zróbcie wdech przez rurkę z języka – powietrze płynie wzdłuż zwiniętego w rurkę języka (wdech automatycznie się wydłuża);
- » zróbcie wydech nosem, oddech płynie równomiernie i powoli, rozszerza się brzuch i klatka piersiowa.

Oddech nazywany jest w tradycji indyjskiej „Sitali” daje silny efekt uspakajający przy jednoczesnym zachowaniu skupienia umysłu. Dodatkowo uwalnia z toksyn ciało i wspomaga trawienie.



Przy wszystkich ćwiczeniach oddechowych stosujemy następujące zasady:

- » siedzimy z prostymi plecami lub leżymy na plecach z wyprostowanymi nogami,
- » ciało pozostaje nieruchome i zrelaksowane,
- » oddychamy przez nos, chyba że określona technika oddechowa instruuje inaczej.

Jedynie oddech przez nos zapewnia oczyszczenie i ogrzanie powietrza przy wdechu oraz uaktywnianie przywspółczulnego systemu nerwowego uwalniającego od stresu przy wydechu. Możliwe jest również oddychanie przez usta zarówno przy wdechu jak i wydechu, są to jednak tylko określone techniki oddechowe, a nie naturalny, codzienny oddech.

- » Każdy wdech i wydech jest pełen, co znaczy że wdychamy powietrze do całkowitego napełnienia płuc, a wydychamy do maksymalnego opróżnienia płuc (w rzeczywistości część powietrza zawsze jest w płucach zachowana przeciwdziałając zapadnięciu się płuc).
- » Przy wydechach NIE zapadamy się w klatce piersiowej, wręcz przeciwnie wciągamy kręgosłup w górę, dążąc czubkiem głowy do sufitu. Taki oddech umożliwia pracę właściwych mięśni oddechowych i wywołuje oczekiwane rezultaty.
- » Przy ćwiczeniach staramy się oddychać rytmicznie.

Oddech naturalny a techniki oddechowe

„Oddychanie naturalne” nie jest techniką, ale przywracaniem pierwotnych ustawień fizjologicznych. Oddech płynie bez wysiłku, powoli i angażuje całe ciało. Ruch ciała można porównać do pompowanego balonu, który rozszerza się na wszystkie strony przy wdechu, podczas gdy wydech powoduje zapadanie się ciała do centrum. Przy nauce oddechu warto wspomnieć uczestnikom, że techniki oddechowe mają nam pomóc w dochodzeniu właśnie do oddechu naturalnego. Trudno w tym wypadku mówić o konkretnych ćwiczeniach naturalnego oddechu. Warto natomiast wiedzieć na czym on polega.

Zalecane jest codzienne powtarzanie podstawowej serii oddechowej (możliwie na początku dnia , na pierwszej lekcji) ćwiczeń oddechowych w następującym cyklu:

1. na stojąco: rozgrzewka – wykonujemy pajacyki lub zwykłe podskoki w miejscu (jeśli jest zbyt mało przestrzeni do ćwiczeń);
2. w siedzeniu na krześle (patrz powyżej na sposób ustawienia ciała podczas ćwiczeń siedzących) wykonujemy kolejno oddech lewym nozdrzem, prawym nozdrzem, oddech ognia i oddech naprzemienny.

Pamiętajmy, że różne rodzaje oddechu mają praktyczne zastosowanie. Każdy z nich może zostać wykonany oddzielnie w miarę potrzeby:

- » uspokojenie/zrelaksowanie przez oddech lewym nozdrzem lub oddech wychładzający z wdechem przez rurkę z języka
- » „upuszczenie” energii/zresetowanie przez oddech ognia
- » zrównoważenie/powrót do harmonii przez oddech naprzemienny

Podsumowanie serii podstawowego oddechu

Wykonując cały „cykl podstawowego oddechu”, uzyskujemy świetne efekty w dłuższym okresie czasu, w postaci zwiększonej umiejętności skupiania się i zrównoważenia. W serii po kolei wykonujemy:

- » oddech lewym nozdrzem
- » oddech prawym nozdrzem
- » oddech ognia



» oddech naprzemienny

Czas wykonania: 4 minuty, po 1 minucie na każde ćwiczenie. Dobrze jest ten czas stopniowo wydłużać do 3 minut na każde ćwiczenie.

Zalecane: powtórzenie serii podstawowego oddechu min. 1 raz w tygodniu.

