

Spokój przez odddech

MSFizjo Monika Dzierła



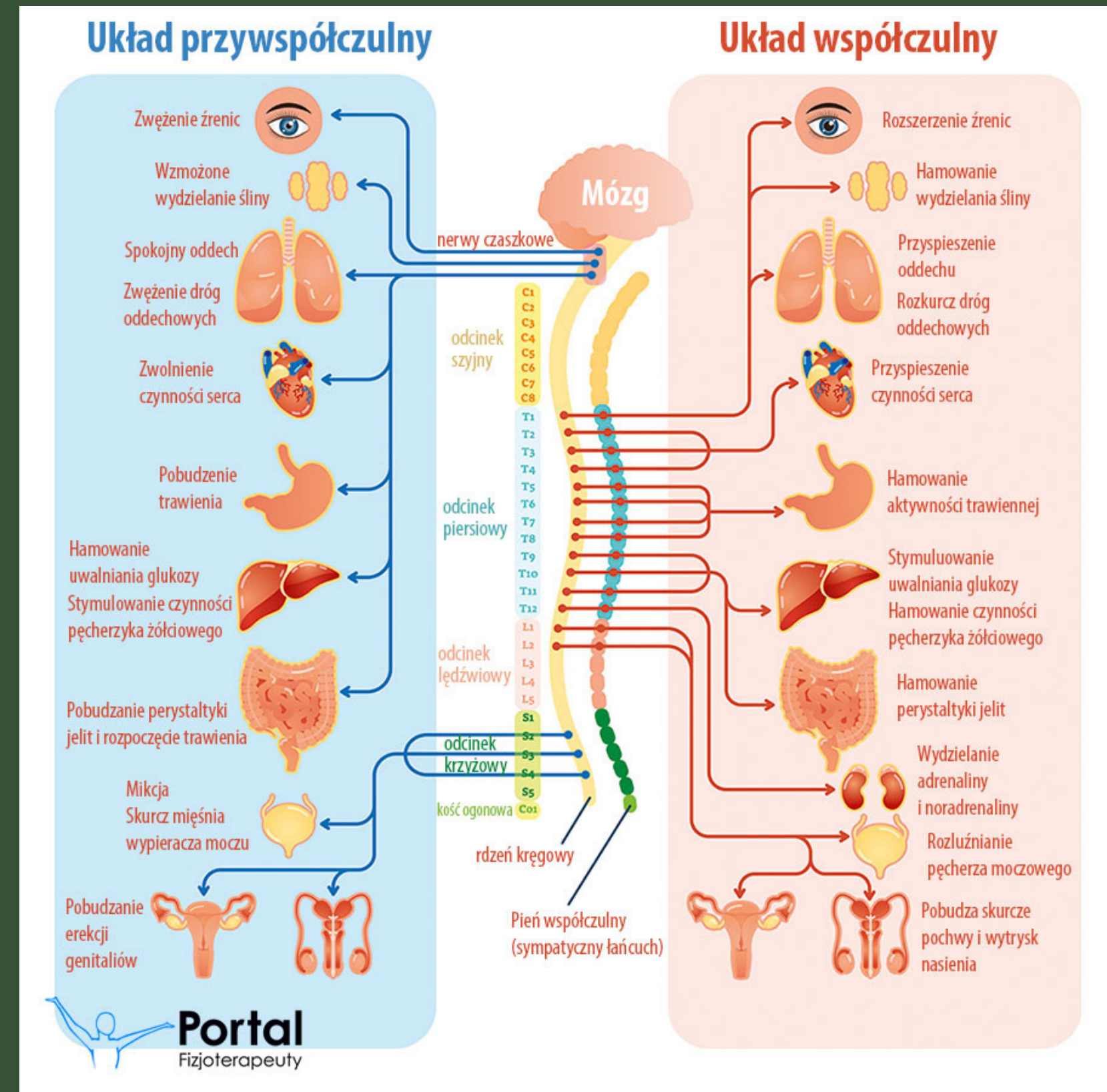
O mnie

Klinika Miodowa Rokietnica

Fizjoprojekt Kiekrz

Stres

- zaburzenie homeostazy
- choroba ludzi wyzwań
- reakcja walcz i uciekaj
- płytki, szybki oddech
- uspokojenie przez oddech
 - nerw błędny



Objawy zaburzeń wzorca oddechowego

Układ oddechowy	Układ krwionośny
• katar sienny • astma • częste ziewanie • pociąganie nosem • chrapanie • obturacyjny bezdech senny	• arytmia • kołatanie serca • nadciśnienie tętnicze • ból w klatce piersiowej • zimne dłonie

Objawy zaburzeń wzorca oddechowego

Układ ruchu	Układ pokarmowy
• nadmierne zmęczenie fizyczne • przykurcze mięśniowe • bóle mięśniowe • nadmierne napięcie ciała	• zgaga • refluks • przepuklina rozworu przełyku • wzdęcia • odbijanie się • dyskomfort w jamie brzusznej

Objawy zaburzeń wzorca oddechowego

Układ nerwowy	Psychika
• zawroty głowy • bóle głowy - migreny • mrowienie, drętwienie, uczucie kłucia w rękach stopach lub twarzy	• lęki • napięcie • niepokój • ataki paniki • zaburzenia snu • nadmierna podatność na stres

Wdech

- Dostarcza powietrze do płuc i tlen do komórek.
- Przepona się obniża, wytwarzając podciśnienie w płucach i zasysa do nich powietrze (obniżenie ciśnienia w płucach).
- Przepona ściąga żebra na zewnątrz i je unosi, co zwiększa wymiary klatki piersiowej.
- Faza związana z częścią współczulną układu autonomicznego i pobudzeniem.
- Podwyższenie ciśnienia krwi.
- Przyspieszenie pracy serca

Wydech

- Usuwa powietrze z płuc.
- W spokojnym oddechu faza związana z rozluźnianiem mięśni.
- Przepona się unosi, powracając do kopulastego kształtu pomagając wycisnąć powietrze z płuc, podnosząc w ten sposób ciśnienie w klatce piersiowej.
- Akt pasywny.
- Faza związana z cz. przywspółczulną u. nerwowego (n. błędny).
- Obniżenie ciśnienia krwi.
- Spowolnienie pracy serca

Co zyskujemy dzięki prawidłowemu oddechowi?

Obniżenie ciśnienia krwi i spowolnienie pracy serca

Odpowiednie wysycenie tlenem organizmu

Poprawa perystaltyki jelit, zmniejszenie wzdęć, refluksów, zaparć

Obniżenie poziomu kortyzolu

Uspokojenie organizmu

[Wróć do agendy](#)

Test wysycenia organizmu tlenem

Najlepiej zrobić go rano, zaraz po przebudzeniu

- Delikatny wdech i wydech NOSEM max 2x
- WSTRZYMANIE oddychania na wydechu
- Liczymy czas do momentu odczucia skurczów przepony
- Oddychamy do momentu uspokojenia wdechu i wydechu
- Powtarzamy 4 razy, zapisujemy wyniki

**22 sek i więcej oznacza dobre
nasycenie organizmu tlenem**

Prawidłowy oddech

Wasze pomysły?

1. **Przez Nos**

2. **Głęboko** - przeponowo

3. **Powoli** - 6 oddechów na minutę (wdech na 4, wydech na 6)

4. **Lekko** - uczucie delikatnego głodu tlenowego

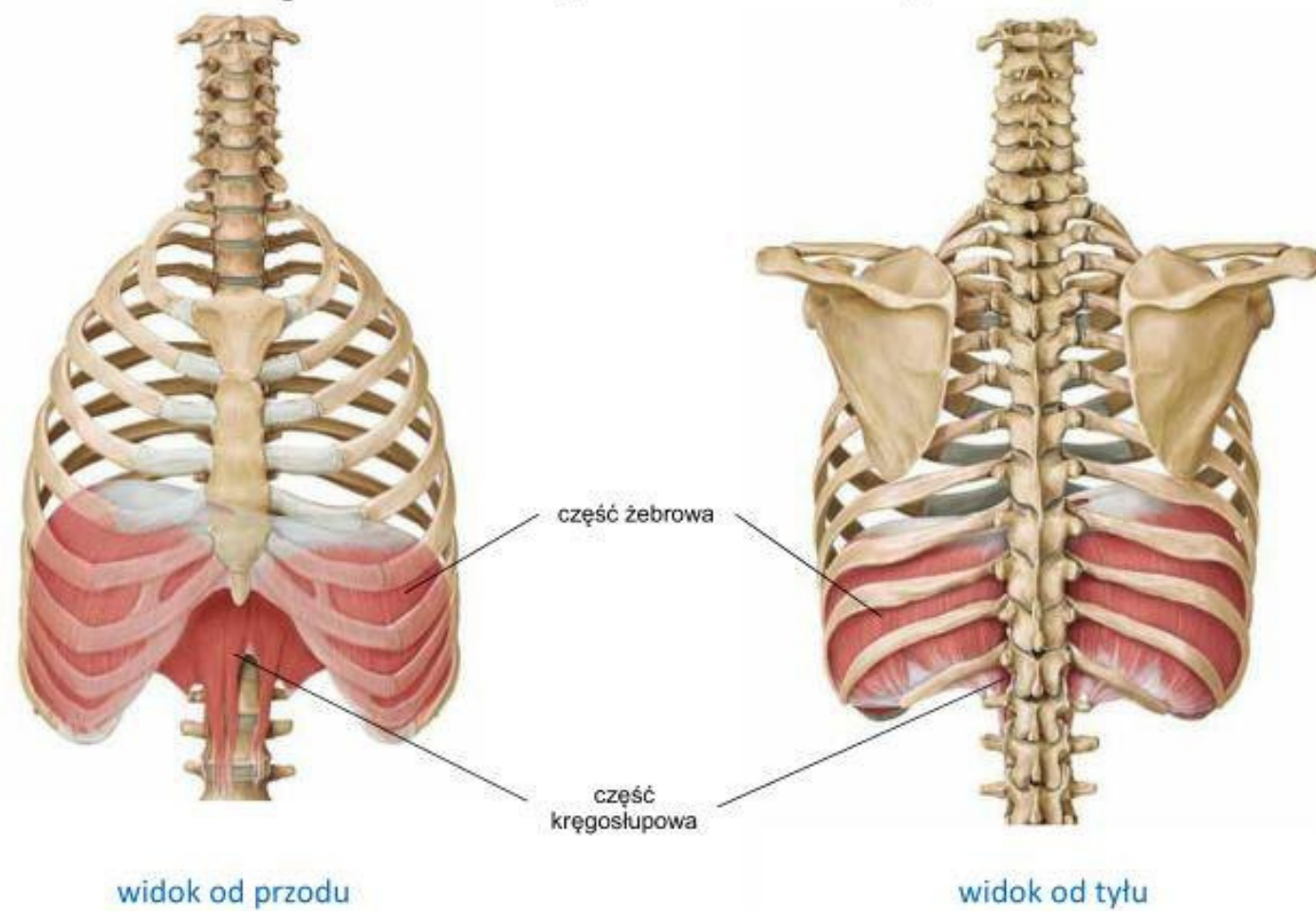
Ćwiczenie z piórkiem

Jak najdłuższy, powolny wydech nosem, by piórko się nie poruszyło

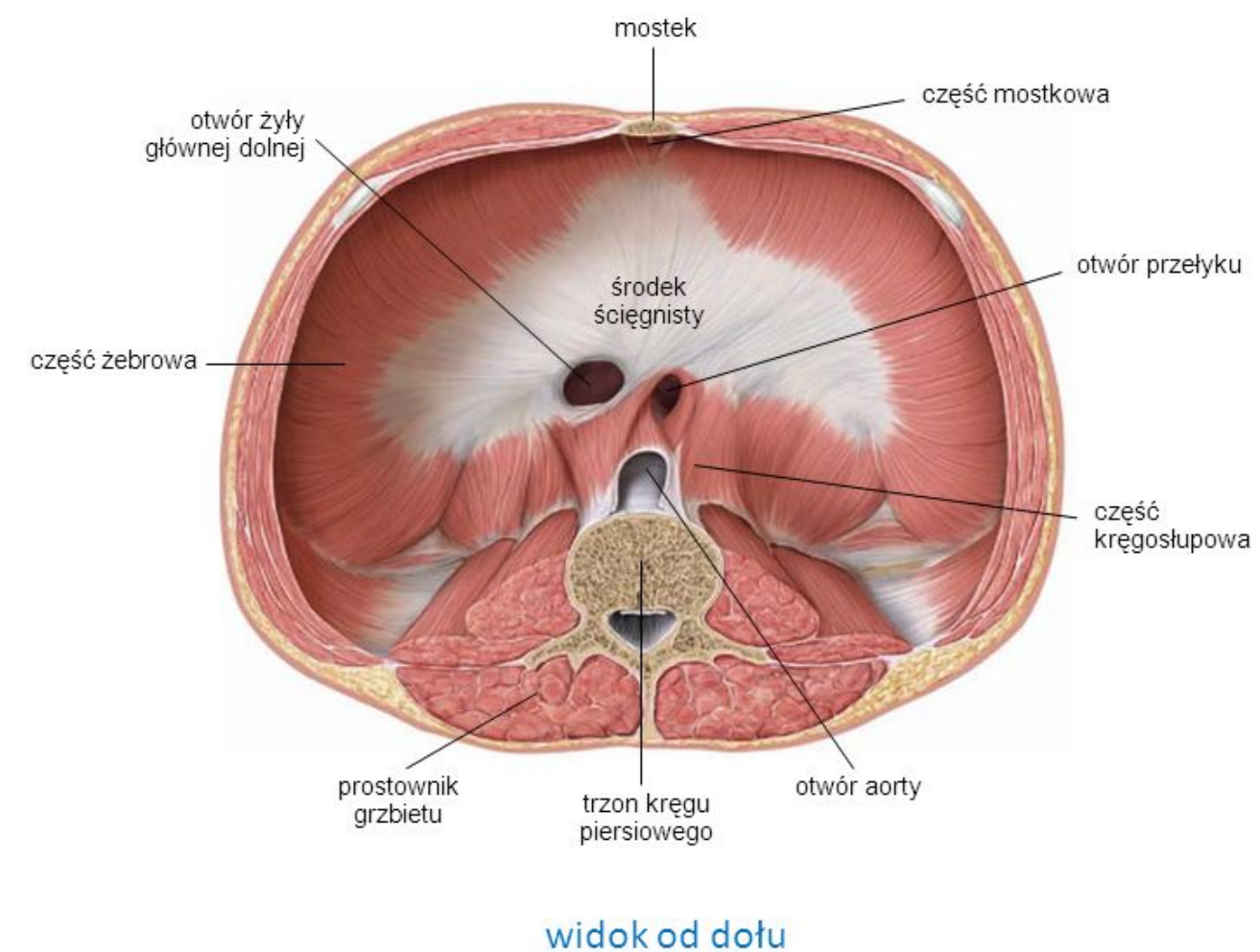
Oddech przeponowy

1. Oddech zaczyna się od górnej części brzucha do przodu.
2. Następuje ruch dolnych żeber na boki i do tyłu
3. Dopiero potem włącza się górna część klatki piersiowej i dolna część brzucha

Przepona – położenie, budowa



Przepona – budowa





Rib Animation During Breathing



Share

ART OF BREATHING



Watch on  YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=SAk77hTiwY>

Obserwacja oddechu

Kładziemy jedną rękę na górnej części mostka, a drugą pod mostkiem i obserwujemy:

- czy dolna ręka porusza się mocniej niż górna,
- czy dolna ręka rusza się przed górną,

Taka ruchomość oznacza prawidłowy tor oddechowy

Obserwacja oddechu

Kładziemy ręce bocznie na ostatnie żebra, tak aby kciuki były z tyłu, a palce wskazujące na wysokości mostka

- obserwujemy czy ręce rozchodzą się na boki równomiernie
- inna osoba ocenia, czy nasze żebra pracują również do tyłu

Rozciąganie przepony

Przód	Tył	Bocznie
• Stań z rękami do góry; oddychaj głęboko torem przeponowym min. 6 razy	• Stań przed ścianą; oprzyj się otwartymi dłońmi o nią i wykonaj opad tułowia do kąta prostego. Staraj się by plecy i nogi były proste. Oddychaj głęboko w tylne dolne żebra min. 6 razy.	• Stajemy bardziej ruchomym bokiem do ściany, skręcamy się w stronę ściany; kładziemy ręce na ścianie; kierujemy oddech w stronę mniej ruchomych żeber; wykonujemy oddech min. 6 razy (oddech ortopedyczny)

Prawidłowy oddech

- **najpierw próba, wdech
licząc do 3, wydech do 5**
- **dążymy do 4-sekundowego
wdechu i 6-sekundowego
wydechu**

Oddech na pobudzenie

Pozbycie się złości i napięć “Gorylki”

- Na początku ćwiczenia warto pomyśleć wobec czego lub wobec jakich zachowań (swoich lub cudzych) odczuwam złość.
- Dłonie krzyżujemy nad głową na znak niezgody na zaistniałą sytuację, zachowanie.
- Energicznym ruchem kierujemy je po bokach ciała na dół, odbijając na wysokości mięśnia trójkłowego ramienia o tułowie.
- Wracamy rękami w górę. Kierując ręce w górę robimy wdech nosem, a przy opadzie rąk robimy wydech nosem. Ruchy są szybkie, podobnie oddech.
- Powtarzamy ćwiczenie 20-30 razy. Robimy je maksymalnie 2 razy dziennie.

Oddech na uwolnienie wściekłości i silnych napięć w ciele

“Drwal”

- Stajemy niczym drwal chcący siekierą rozbić na części położony przed sobą pień drzewa, Podnosimy nad głową ręce „trzymając siekierę”
- Bardzo energicznym ruchem kierujemy “siekierę przed siebie na wysokości kolan z jak największym zasięgiem ramion i wkładając w ten ruch maksimum swojej siły
- Podczas „uderzenia” wydobywamy jak najgłośniejszy krzyk: “nie!!!!”
- Powtarzamy ćwiczenie maksymalnie 10 razy.

Wzdychanie

- Wykonujemy zwyczajny wdech
- Pogłębiaamy go maksymalnie
- Wykonujemy szybki i pogłębiony wydech z efektem dźwiękowym

Oddech na uspokojenie emocji

- 1. Wdech - liczymy do 4**
- 2. Wstrzymujemy oddech - liczymy do 2**
- 3. Wydech - liczymy do 6**
- 4. Wstrzymanie oddechu - liczymy do 2**

Oddech na zasypianie

- 1) 2 spokojne wdechy przez nos
- 2) wydech i zatkanie nosa na około 3 sek
- 3) 1 spokojny wdech przez nos
- 4) wydech wraz z relaksacją mięśni
- 5) zatkanie nosa na 3 sek

Sekwencja powtarzana do skutku 5-40 min

Relaksacja oddechem

Na naglące myśli - metoda wkładania ich do wagonika pociągu

Co wyniosicie z warsztatów?

Pomoce w praktywkwaniu

- Co najmniej raz dziennie przez 5 min
- Najlepiej po każdym wydarzeniu stresowym
- Przykładowa relaksacja z oddechem -

https://www.youtube.com/watch?v=O1-22_Yqtyg&list=PL-v8HoEcQT7tWylpM9rbPHXD0UXw6DWGy&index=2&t=30s

- aplikacja : Breathe

Bibliografia

- Anatomia człowieka, podręcznik dla studentów i lekarzy. Witold Woźniak
- Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej. Stanley Rosenberg
- Materiały ze szkolenia: Trener Medyczny Bodywork
- <https://fizjoterapeuty.pl/>
- Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne. Ewa Kempisty-Jeznach
- Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki. James Nestor