

SPRAWNOŚĆ CIAŁA I UMYŚLU

Kontynuacja zajęć wtorkowych prowadzonych we Wrocławskim Centrum Seniora przez Zofię Zelman.

Siedem kroków do zdrowia

Na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne w dużej mierze mają wpływ:

1. **Oddech**
2. **Ruch**
3. **Pożywienie**
4. **Uśmiech – pogoda ducha**
5. **Odpoczynek – relaks, przyroda**
6. **Przebaczenie sobie i innym**
7. **Miłość**

ad.1 *Jak oddychamy ?*

70% energii mamy z oddychania. Gdy jesteśmy w lęku, w szoku nasz oddech jest **szybki i krótki**. Gdy jesteśmy w smutku, przygnębieniu nasz oddech jest **nierównomierny**. Głęboko i ciężko wzdychamy. Jeśli pracujemy i myślimy na wdechu, jest to nieprawidłowy sposób używania energii. Niektórzy ludzie mówią na wdechu i jest to mało zrozumiałe lub powoduje zacinać się, jękanie.

Bez pożywienia można przeżyć około 3 tygodnie, bez picia kilka dni, a bez oddechu tylko 3 minuty.

Podczas głębokiego oddechu organizm pobiera nawet do **10 razy** więcej powietrza niż przy oddechu płytkim.

Mózg zużywa **80 proc.** wdychanego z powietrzem tlenu.

Spokojny, głęboki oddech **usprawnia pracę układu limfatycznego**.

Ponad **70 proc.** zbędnych dla organizmu substancji i toksyn jest usuwanych podczas oddechu pogłębionego, **przeponowego**.

Długi, świadomy oddech opóźnia procesy starzenia.

ĆWICZENIE

1. Siadamy z wyprostowanym kręgosłupem i robimy głęboki, wzmacniający wdech do brzucha; następnie robimy wydech, uwalniający z wszelkich napięć.

Z wydechem w znacznej mierze uwalniamy się od toksyn. (ćw. powtarzamy 5 razy)

Oddychamy nieco wolniej i głębiej. Po kilku minutach wykonujemy ćwiczenie 2.

2. Z wdechem energicznie podnosimy ręce do góry, wciągając powietrze do brzucha; z wydechem opuszczamy na dół, wyrzucając powietrze.

Dzięki świadomemu oddechowi emocje i umysł wyciszają się i zaczynamy korzystać z intuicji.

Oddech to pierwsza rzecz, jaką dostajemy po narodzinach i ostatnia, jaką oddajemy przed śmiercią. To tak proste, że wydaje się bez znaczenia. A jednak jest najważniejsze.

(Miriam Dubini)