

3+1 légzőgyakorlat stresszes anyáknak



Megnyugvás néhány lélegzetvétellel –
bárhol, bármikor



LELKI GÔRCSOLDÁS

3+1 légzőgyakorlat stresszes anyáknak

Kisgyermekes anyaként néha úgy érezheted, hogy elfogy a levegő körülötted - szó szerint is. A nap folyamán felgyülemelő feszültség, rohanás, túlterheltség hatással van a légzésedre is: felületesebbé, kapkodóvá válik. Ez a 3+1 egyszerű, otthon is végezhető légzőgyakorlat segít abban, hogy visszatalálj a saját belső egyensúlyodhoz - és ezzel közelebb kerülj a gyermekedhez is.

1. Hasi Légzés - A test természetes nyugtatója

Mikor használd:

Reggel ébredés után, napközben megállásként, vagy lefekvés előtt feszültségoldásra.

Hogyan csináld:

- Ül vagy fekszd kényelmesen.
- Tedd a kezéd a hasadra.
- Lélegezz be mélyen az orrodon keresztül úgy, hogy a hasad megemelkedik.
- Fújd ki lassan a levegőt a szádon keresztül.
- Ismételd ezt lassan, tudatosan, legalább 5-10 alkalommal.

Miért működik?

A hasi légzés aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert („nyugalmi üzemmód”), csökkenti a szívverést és a stressz érzetet. Ez a test természetes „fékpedálja”.

2. 4-7-8 technika - Feszültség ki, nyugalom be

Mikor használd:

Ha zaklatott vagy, nem tudsz elaludni, vagy hirtelen felindulás után kell megnyugodnod.

Hogyan csináld:

- Lélegezz be az orrodon keresztül 4 másodpercig.
- Tartsd bent a levegőt 7 másodpercig.
- Fújd ki lassan a szádon keresztül 8 másodperc alatt.
- Ismételd meg 4-5 alkalommal.

Miért működik?

Ez a gyakorlat kiegyensúlyozza az idegrendszert, csökkenti a kortizolszintet (stresszhormon), és segíti a testi-lelki lecsillapodást.

3. Számlálás légzés - Figyelem fókuszálása és gondolati lecsendesítés

Mikor használd:

Ha úgy érzed, szét vagy esve, cikáznak a gondolatok a fejedben, vagy nem tudsz gondolatban jelen lenni a mostban.(gyermekkel....)

Hogyan csináld:

- Ülj le kényelmesen, hunyd be a szemed.
- Figyeld a légzésed, ne változtass rajta.
- Belégzésnél számolj: „egy”, kilégzésnél „kettő”... és így tovább tízig.
- Ha elkalandozol, ne hibáztasd magad - csak térj vissza, és kezd újra egyről.
- Csinálhatsz több kört is, ha jól esik.

Miért működik?

Ez a tudatos légzés struktúrálja a figyelmet, kivezeti az elmét a gondolati spirálból, és segít megérkezni a jelenbe - a gyermeked mellé.

+1. „Anyá vagyok - itt vagyok” mantra-légzés

Mikor használd:

Ha eláraszt a büntudat, türelmetlenség, vagy úgy érzed, eltávolodtál önmagadtól.

Hogyan csináld:

- Csukd be a szemed, vegyél egy mély levegőt.
- Belégzés közben gondolatban mondd: „Anyá vagyok...”
- Kilégzéskor: „...itt vagyok.”
- Ismételd meg többször, lassú légzéssel, akár úgy, hogy közben a kezedet a szívedre teszed.

Miért működik?

Ez a légzés segít emlékezni: nem kell tökéletesnek lenned. A jelenléted elég - és ez a kapcsolat legnagyobb ajándéka.

Egy mély lélegzet néha többet ad, mint száz szó. Ha csak egy pillanatra is könnyebb lett a lelked, már megérte. Vidd magaddal ezt a csendes eszközt a zajos napokon. Ha szeretnél több támogatást szívesen segítek.

Talabér Ágnes Kornélia - wingwave coach

lelkigorcsoldas@gmail.com



+36 70 317 4218