

Η Τεχνική της Καρδιακής Αναπνοής

Η τεχνική της Καρδιακής Αναπνοής είναι μια απλή, άμεση στρατηγική αυτορρύθμισης, σχεδιασμένη να μειώνει την ένταση μιας αντίδρασης στο στρες και να δημιουργεί μια κατάσταση ηρεμίας, αλλά ταυτόχρονα εγρήγορσης.

Σε βοηθά να κάνεις μια «παύση», ώστε να κάνεις ένα βήμα πίσω και να εξισορροπείς τα συναισθήματα που σε εξαντλούν.

Ο συνδυασμός της απλής εστίασης στην περιοχή της καρδιάς με μια λίγο βαθύτερη αναπνοή βοηθά να απομακρυνθεί η ενέργεια από φορτισμένες σκέψεις και συναισθήματα, διακόπτοντας τη μηχανική αντίδραση στρες στο σώμα.

Μπορούμε να ωφεληθούμε από τη συνειδητή αναπνοή όταν τη χρησιμοποιούμε για να μας βοηθήσει να μετακινηθούμε – και να παραμείνουμε – σε μια πιο ισορροπημένη κατάσταση, κατανοώντας ότι η αναπνοή είναι μόνο η αρχή αυτού που ονομάζουμε διαδικασία οικοδόμησης συνοχής.

Βήματα

- Εστίασε την προσοχή σου στο κέντρο του στήθους, στην περιοχή της καρδιάς.
- Φαντάσου ότι η αναπνοή ρέει μέσα και έξω από την περιοχή της καρδιάς, αναπνέοντας λίγο πιο αργά και βαθιά από ότι συνήθως.
- Βρες έναν εύκολο και άνετο ρυθμό.

Εφαρμογές της Τεχνικής Καρδιακής Αναπνοής

- Εξουδετέρωση συναισθηματικών αντιδράσεων τη στιγμή που εμφανίζονται
 - Μείωση των επιδράσεων του στρες
 - Κλείσιμο ενεργειακών διαρροών
-