

Ćwiczenia ruchowe Tai - Chi & Qi - Gong

to jeden z niewielu systemów ćwiczeń efektywnie wpływających na funkcjonowanie całego ciała i umysłu.

Świadome spokojne ruchy ciała, połączone z oddechem dają możliwość utrzymania elastyczności stawów, poprawienia równowagi. Szczególną uwagę zwraca się na ruchy kręgosłupa, co daje stabilność w dolnej części pleców. Powolne, płynne ruchy i towarzyszące im głębokie oddechy uspokajające i wyciszające umysł.

*“Wszystko co robimy
i czym jesteśmy,
zaczyna się od
naszego oddechu”*

dr. Joy Manne



Prawidłowy oddech co warto wiedzieć:

Badania udowadniają, że łagodne, przeponowe oddychanie łagodzi depresję i lęk, przywracając równowagę w biochemii mózgu. Podnosi bowiem poziom oksytocyny, dopaminy i prolaktyny (hormonów radości), a obniża poziomu kortyzolu (hormonu stresu), a także reguluje pracę serca oraz ciśnienie krwi.

Świadomą pracą z oddechem możemy „odblokować drzwi” do samoleczenia, samoświadomości, akceptacji, wewnętrznej dyscypliny i spokoju. Jeżeli będziemy świadomie oddychać, mamy szansę na radykalną poprawę naszego życia. Długotrwałe ćwiczenia oddechowe wpływają na zwiększenie pojemności płuc i odporności.

WILLA
SIENKIEWICZÓWKA

MAGDALENA GADEK
TERAPEUTKA ODDECHU



BUTEYKO CLINIC
INTERNATIONAL
Certified Instructor

ODDECH ZDROWIA DLA CIAŁA I UMYŚŁU



Działania medytacji:

- Redukcja stresu
- Więcej energii
- Mniej bólu głowy
- Przyspiesza trawienie
- Zwiększa odporność na ból
- Zdrowsze serce
- Lepsze zdrowie ogólne i samopoczucie
- Mocniejszy system odpornościowy
- Łagodzi bóle menstruacyjne
- Spowalnia starzenie się komórek
- Poprawa jakości snu
- Zmienia częstotliwości fal mózgowych
- Poprawia koncentrację
- Pomaga w walce z depresją i stanami lękowymi
- Poprawia stabilność emocjonalną
- Zwiększa kreatywność
- Przedłuża życie
- Zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera

Oddychanie przeponowe,

Oddychanie przeponowe jest bardzo korzystne dla organizmu. Sprzyja m.in. bezpieczniejszemu przebiegowi porodu, uspokaja organizm podczas ataku paniki, redukuje działanie stresu.

Bardziej efektywne oddychanie poprawia jakość snu, co pozwala na lepszy odpoczynek. Masuje nasze narządy wewnętrzne, pozwalając na lepszą detoksykację organizmu.

W związku z tym warto jest się nauczyć tej cennej umiejętności.

*“Gdy umysł jest spokojny
i zajęty pozytywnymi
myślami, ciało trudniej
jest zachorować”*

Dalajlama



Korzyści z ćwiczeń oddechowych:

- Zwiększa pobór tlenu o 10-15%
- Zwiększa dotlenienie ciała i mózgu
- Poprawia pracę płuc
- Redukuje stres i napięcie
- Wzmacnia odporność
- Pozwala pozbyć się zbędnych toksyn z organizmu
- Wydłuża życie
- Poprawia metabolizm
- Opóźnia proces starzenia
- Ułatwia zasypianie
- Synchronizuje cykl oddechowy i cykl pracy serca
- Uczy świadomości własnego ciała
- Zmniejsza nasilenie dolegliwości osób z chorobami układu oddechowego, głównie z astmą
- Aktywuje przeponę i mięśnie brzucha, przez co ma pośredni wpływ na narządy jamy brzusznej i miednicy mniejszej