

CALM & BENEFITS

TECHNIKI
ODDECHOWE DLA
SPOKOJU I SKUPIENIA

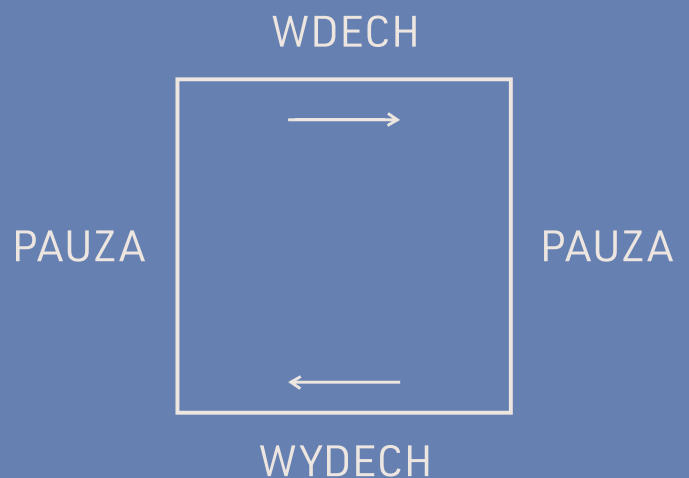
Stosuj przed wymagającym dniem
w pracy, ważnym spotkaniem, snem
lub w chwilach napięcia.

ODDECH NA WYCISZENIE

Oddech pudełkowy (Box Breathing) - technika relaksacyjna, która polega na równomiernym wstrzymywaniu oddechu między fazami wdechu i wydechu, tworząc rytm przypominający kształt kwadratu lub prostokąta.

1. **Wdech przez nos** – 4 sekundy
2. **Wstrzymanie oddechu** – 4 sekundy
3. **Wydech przez usta** – 4 sekundy
4. **Pauza po wydechu** – 4 sekundy

Powtórz przez 2–5 minut



Kiedy stosować i w jakiej pozycji? Przed stresującym dniem w pracy, prezentacją lub w chwilach przerwy.

Dowolna pozycja siedząca, umożliwiająca utrzymanie prostego kręgosłupa na krześle lub poduszce do medytacji.

Efekty? Wycisza umysł i równoważy układ nerwowy. Pomaga w koncentracji i redukcji stresu, poprawia pracę mózgu, zmniejsza napięcie mięśniowe.

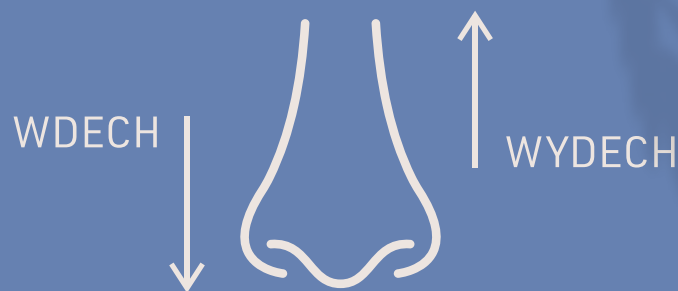
ODDECH NA RELAKS

Oddech naprzemienny (Nadi Shodhana) - niezawodna metoda na uspokojenie natłoku myśli.

Wycisza, relaksuje, harmonizuje pracę obu półkul mózgowych i zwiększa koncentrację.

1. **Zatkaj prawe nozdrze** – wdech przez lewe
2. **Zatkaj lewe nozdrze** – wydech przez prawe
3. **Wdech przez prawe nozdrze**
4. **Zatkaj prawe nozdrze** – wydech przez lewe

Powtórz 5–10 razy / cykli



Kiedy i w jakiej pozycji wykonywać? Stosować o dowolnej porze rano, po południu, wieczorem w celu wyciszenia i poprawy koncentracji. Dowolna pozycja siedząca, umożliwiającą utrzymanie prostego kręgosłupa na krześle lub poduszce do medytacji.

Efekty? Wycisza układ nerwowy, poprawia koncentrację i przywraca równowagę emocjonalną.

Synchronizuje działanie prawej i lewej półkuli mózgu. Pomocna podczas stresujących chwil, w przerwie od komputera lub przed snem.

JOGA W BIURZE ZADBAJ O ODDECH. ZADBAJ O SIEBIE.

www.calmbenefits.pl | [@calmbenefits](https://www.instagram.com/calmbenefits)
+48 512 221 748 | kontakt@calmbenefits.pl



Odwiedź nas