

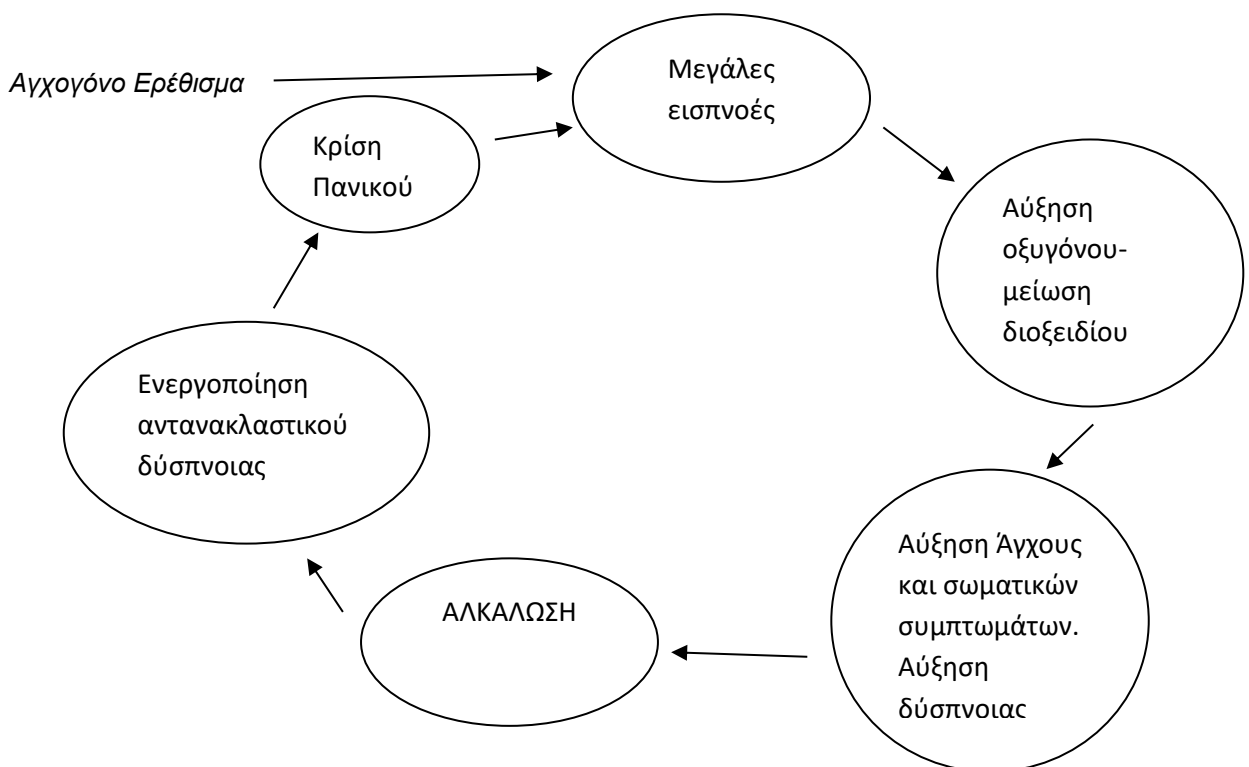
Διαφραγματική αναπνοή

Η διαφραγματική αναπνοή αποτελεί μία τεχνική χαλάρωσης, η οποία βοηθά στην μείωση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους, στην χαλάρωση του σώματος και τελικά στην μείωση του άγχους.

Γιατί την χρησιμοποιούμε;

Λόγω του υψηλού άγχους, τα άτομα λαμβάνουν βαθιές αναπνοές. Οι αναπνοές αυτές έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του οξυγόνου στον εγκέφαλο και την ταυτόχρονη μείωση του διοξειδίου του άνθρακα. Το γεγονός αυτό φέρει ως αποτέλεσμα την Αλκάλωση του εγκεφάλου (*οξεία μείωση του διοξειδίου του άνθρακα που ακολουθείται από μια ανάλογη μείωση των διττανθρακικών του πλάσματος.*) Για τον λόγο αυτό, πραγματοποιείται η ενεργοποίηση του αντανακλαστικού της δύσπνοιας από το σώμα μας. Το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να αναπνεύσει ή ότι ο αέρας που εισπνέει δεν του είναι αρκετός. Έτσι το άγχος αυξάνεται, όπως και τα σωματικά συμπτώματα αυτού, και το άτομο μπορεί να φτάσει έως και την Κρίση Πανικού. Το αντανακλαστικό δύσπνοιας ενεργοποιείται με στόχο την μείωση της εισροής οξυγόνου στον εγκέφαλο και την αύξηση του διοξειδίου του άνθρακα, με στόχο να επαναφέρει την ισορροπία τους στον εγκέφαλό μας. **Η δύσπνοια αποτελεί την προσπάθεια του σώματός μας να μας σώσει!** Σε αντίθεση με την παρερμηνευμένη άποψη των ατόμων που τους συμβαίνει, τα οποία πιστεύουν ότι θα πνιγούν.

Η διαφραγματική αναπνοή προλαμβάνει την μείωση του διοξειδίου του άνθρακα και την αύξηση του οξυγόνου, καθώς η εισπνοή και η εκπνοή ελέγχονται με κατάλληλο τρόπο, ώστε να αποφευχθεί η Αλκάλωση.



Πώς να την κάνω;

1. Κάθομαι αναπαυτικά σε μία καρέκλα ή ξαπλωμένος, έχοντας χαλαρά τα χέρια και τα πόδια (όχι σταυροπόδι ή δεμένα τα χέρια).
2. Εισπνέω από την μύτη, όπως αναπνέω κανονικά. Δεν παίρνω μεγαλύτερη εισπνοή από το κανονικό.
3. Εκπνέω από το στόμα, δημιουργώντας με τα χείλη μου ένα μικρό όμικρον, ίσο σε μέγεθος με το κεφάλι μίας καρφίτσας.
4. Ο χρόνος εκπνοής μου πρέπει να διαρκεί τον τριπλάσιο χρόνο από την εισπνοή μου. Δηλαδή αν η εισπνοή μου διαρκεί 1 δευτερόλεπτο, η εκπνοή μου πρέπει να διαρκέσει 3 δευτερόλεπτα.
5. Ο αέρας που εισπνέω θα πρέπει να φτάνει στην κοιλιά μου. Δεν είναι σωστό η εισπνοή να μένει στο στήθος, διότι οι αναπνοές θα έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Βάζω το χέρι μου στην κοιλιά μου, στην αρχή, για να σιγουρευτώ ότι φουσκώνει και ο αέρας φτάνει εκεί.
6. Όταν εκπνέω φαντάζομαι ότι πρέπει να καταφέρω να φυσήσω ένα πούμπουλο απέναντί μου, το οποίο πρέπει να αιωρηθεί και όχι να μετακινηθεί και να φύγει από την θέση του. Θα μπορούσα να βάλω το ένα χέρι μου μπροστά από το στόμα μου για να ελέγξω την ορμητικότητα της εκπνοής μου.
7. Συνεχίζω να κάνω την διαφραγματική μου αναπνοή μέχρι να ηρεμήσω!
8. Χρησιμοποιώ την διαφραγματική αναπνοή από το πρώτο σωματικό σύμπτωμα άγχους που έχω και όχι αργότερα όταν το άγχος μου έχει αυξηθεί πολύ, καθώς τότε δεν θα έχει αποτέλεσμα.
9. Στην αρχή μπορώ να την χρησιμοποιήσω σε μη αγχογόνες περιπτώσεις, για να καταφέρω να την μάθω σωστά.
10. Όταν την χρησιμοποιώ σε κατάσταση ηρεμίας μπορεί και να ζαλιστώ. Αυτό είναι κάτι φυσιολογικό. Μπορώ να την διακόψω τότε.
11. Συστήνεται να χρησιμοποιείται τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα, σε μη αγχογόνες καταστάσεις στην αρχή, με σκοπό την εξοικείωσή μας με την τεχνική

