



Διαφραγματική Αναπνοή

Μάθετε να αναπνέετε σωστά, χαλαρώνοντας το σώμα και το μυαλό. Αρχικά δοκιμάστε την ξαπλωμένοι, κι αργότερα καθιστοί ή όρθιοι.

Οδηγίες βήμα-βήμα:

- **Χέρια στη θέση τους:** Ένα χέρι στο στήθος, το άλλο στο στομάχι.
- **Εισπνοή:** Πάρτε αέρα από τη μύτη και αφήστε το στομάχι να φουσκώσει. Χρησιμοποιήστε το χέρι στο στομάχι για να νιώσετε την κίνηση.
- **Χαλαρή εκπνοή:** Εκπνεύστε απαλά από τη μύτη, χωρίς να ζορίζεστε.
- **Ρυθμός:** Επαναλάβετε με ήρεμο ρυθμό, με στόχο 8–12 αναπνοές ανά λεπτό.

Tip:

- Στην αρχή μπορεί να νιώσετε ότι δεν παίρνετε αρκετό αέρα, αλλά με εξάσκηση θα διαπιστώσετε ότι αυτή η τεχνική είναι πιο αποδοτική και χαλαρωτική.

