one press
książkiklasybusiness
księgarnia internetowa

IDŹ DO
PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ
SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK
KATALOG ONLINE
ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK
DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE
ZAMÓW INFORMACJE O NOWOŚCIACH
ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA
FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening. Wydanie V

Autorzy: Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay
Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk
ISBN: 978-83-246-0915-4
Tytuł oryginału: The Relaxation & Stress Reduction Workbook
Format: B5, stron: 376

Cywilizacja pędzi jak szalona, generując kolejne choroby, dolegliwości i zaburzenia. Stres stał się nieodłącznym aspektem naszego życia. Łatwo wsiąść do tego pociągu, znacznie trudniej go opuścić. Grupa specjalistów zajmująca się problematyką stresu już dwadzieścia lat temu opracowała skuteczne metody ułatwiające rozwiązywanie sytuacji kryzysowych na niwie zawodowej i osobistej. Teraz poradnik ten powraca w formie rozszerzonej i zaktualizowanej.

„Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening. Wydanie V" jest zbiorem ćwiczeń i technik relaksacyjnych, skonstruowanym w taki sposób, by każdy czytelnik mógł dopasować jego zawartość do własnych oczekiwań. Przede wszystkim jednak to przewodnik, na którego radach możesz polegać. Podpowie Ci, jak efektywnie stosować metody progresywnej relaksacji, medytacji, wizualizacji i ćwiczeń z zakresu oddychania. Pozwoli Ci wyplenić toksyczne napięcie z Twojego codziennego życia. Pomoże usunąć z umysłu negatywne myśli, wskaże metody zarządzania czasem, zaznajomi z zasadami asertywności. Opowie o roli prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej w procesie walki ze stresem.

one press

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

książkiklasybusiness one press

Spis treści

	Wstęp do piątego wydania	7
	Podziękowania	9
	Jak najlepiej wykorzystasz ten podręcznik	11
Rozdział 1.	W jaki sposób reagujemy na stres	13
Rozdział 2.	Świadomość ciała	31
Rozdział 3.	Oddychanie	39
Rozdział 4.	Relaksacja progresywna	53
Rozdział 5.	Medytacja	59
Rozdział 6.	Wizualizacja	79
Rozdział 7.	Relaksacja stosowana	91
Rozdział 8.	Autohipnoza	101
Rozdział 9.	Trening autogeniczny	119
Rozdział 10.	Techniki łączone	131
Rozdział 11.	Przygotowywanie własnej kasety relaksacyjnej	141
Rozdział 12.	Zwalczanie irracjonalnych myśli	149
Rozdział 13.	Zatrzymywanie myśli	177
Rozdział 14.	Kontrola niepokoju	187

Rozdział 15. Trening umiejętności radzenia sobie z problemami 207
Rozdział 16. Wyznaczanie celów i zarządzanie czasem 239
Rozdział 17. Trening asertywności 265
Rozdział 18. Zarządzanie stresem w pracy 295
Rozdział 19. Odżywianie 315
Rozdział 20. Ćwiczenia fizyczne 341
Rozdział 21. Gdy nie wszystko idzie tak, jak powinno — rozwiązywanie problemów 367

3

Oddychanie

Z tego rozdziału dowiesz się:

- W jaki sposób wykorzystać oddech w celu zwiększenia swojej świadomości i zrelaksować się.
- Jak oddychać, aby uwolnić napięcie.
- Jak używać oddychania w celu kontroli symptomów lub zmniejszenia ich dolegliwości.

Informacje ogólne

Oddychanie jest czynnością automatyczną, nad którą większość osób nawet się nie zastanawia. Wraz z każdym wdechem do Twojego organizmu trafia porcja tlenu, a z każdym wydechem pozbywasz się dwutlenku węgla. Niewłaściwy proces oddychania zakłóca wymianę tych gazów, przez co trudniej jest poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Złe oddychanie przyczynia się do powstania uczucia niepokoju, ataków paniki, depresji, napięcia mięśni, bólów głowy i uczucia zmęczenia. Gdy nauczysz się zwracać uwagę na sposób, w jaki oddychasz, i zaczniesz robić to wolniej i bardziej równomiernie, umysł uspokoi się i cały się zrelaksujesz. Świadomość własnego oddechu i właściwe nawyki w tym zakresie poprawią Twoją kondycję psychologiczną i fizyczną, bez względu na to, czy połączysz to z innymi technikami relaksacyjnymi, czy też nie.

Przeanalizujmy proces oddychania. Podczas wdechu powietrze jest zasysane nozdrzami, gdzie ogrzewane jest do temperatury ciała, odpowiednio nawilżane i częściowo oczyszczane. Przepona, płaski mięsień oddzielający płuca od jamy brzusznej, wspomaga oddychanie, rytmicznie kurcząc się i rozciągając.

Płuca przypominają drzewa z licznymi konarami (oskrzela), które prowadzą powietrze do elastycznych pęcherzyków płucnych. Pęcherzyki te mogą rozszerzać się, zasysając powietrze, i kurczyć, wypychając je. Mikroskopijne naczynia włosowate otaczają pęcherzyki płucne i przyjmują z nich tlen, który następnie transportowany jest do serca.

Krew przepompowywana przez serce rozprowadza tlen do wszystkich części organizmu. W płucach zachodzi wymiana — krwinki pobierają tlen, a uwalniają dwutlenek węgla, który jest produktem przemiany materii i który musi zostać przetransportowany z tkanek, w których powstaje, do serca i płuc, skąd zostaje usunięty (wydychany).

Ta skuteczna metoda transportowania i wymiany tlenu jest podstawą życia. Wyróżniamy dwa rodzaje oddychania: po pierwsze — oddychanie piersiowe (górne) i po drugie — brzuszne (przeponowe, diafragmalne, dolne).

Oddychanie piersiowe (górne) często wiąże się z odczuciem niepokoju lub innym silnym odczuciem emocjonalnym. Jest ono typowe dla ludzi, którzy noszą obcisłe ubrania, prowadzą siedzący tryb życia lub też są ciągle zestresowani. Oddychanie piersiowe jest płytkie, często nieregularne i szybkie. Podczas wciągania powietrza klatka piersiowa rozszerza się, a ramiona unoszą do góry. Osoby pełne niepokoju mogą zaobserwować u siebie wstrzymywanie oddechu, hiperwentylację lub utrudnienia oddychania, brak tchu lub nawet obawę przed utratą świadomości. Jeśli do płuc dociera niewystarczająca ilość powietrza, krew nie jest odpowiednio natleniona, zwiększa się tętno i napięcie mięśniowe, w konsekwencji włączając reakcję stresową w organizmie.

Oddychanie brzuszne lub diafragmalne (przeponowe) jest naturalne i właściwe dla niemowląt i dorosłych podczas snu. Powietrze jest wciągane głęboko do płuc i wydychane w rytm skurczów i rozkurczów przepony. Oddychanie jest równomierne i niczym nieskrępowane. Układ oddechowy jest w stanie wypełnić swoje zadanie polegające na wytworzeniu energii z tlenu i usunięciu zbędnych produktów przemiany materii.

Dzięki uświadomieniu sobie, w jaki sposób oddychasz, i przestawieniu się na oddychanie brzuszne możesz zmniejszyć napięcie mięśniowe i niepokój towarzyszący symptomom lub myślom związanym ze stresem. Oddychanie przeponowe jest najłatwiejszym sposobem uzyskania efektu relaksacji.

Skuteczność w likwidowaniu symptomów stresu

Dowiedziono, iż ćwiczenia oddechowe są skuteczną metodą zmniejszania poczucia niepokoju, ataków paniki i agorafobii, depresji, rozdrażnienia, napięcia mięśniowego, bólów głowy i poczucia zmęczenia. Są one stosowane w leczeniu i zapobieganiu problemom oddechowym, takim jak wstrzymywanie oddechu, hiperwentylacja, spłycony oddech oraz odczucie zimna stóp i dłoni.

Czas na opanowanie tej umiejętności

Chociaż ćwiczenia oddechowe można opanować w kilka minut i niektóre z ich dobroczynnych skutków pojawiają się natychmiast, to jednak prawdziwe, głębokie efekty ćwiczeń widoczne są w pełni dopiero po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń. Po wypróbowaniu wszystkich ćwiczeń przedstawionych w tym rozdziale powinieneś opracować cały program oddechowy obejmujący te, które wydadzą Ci się najbardziej przydatne, a następnie cierpliwie i wytrwale go realizować.

Instrukcje

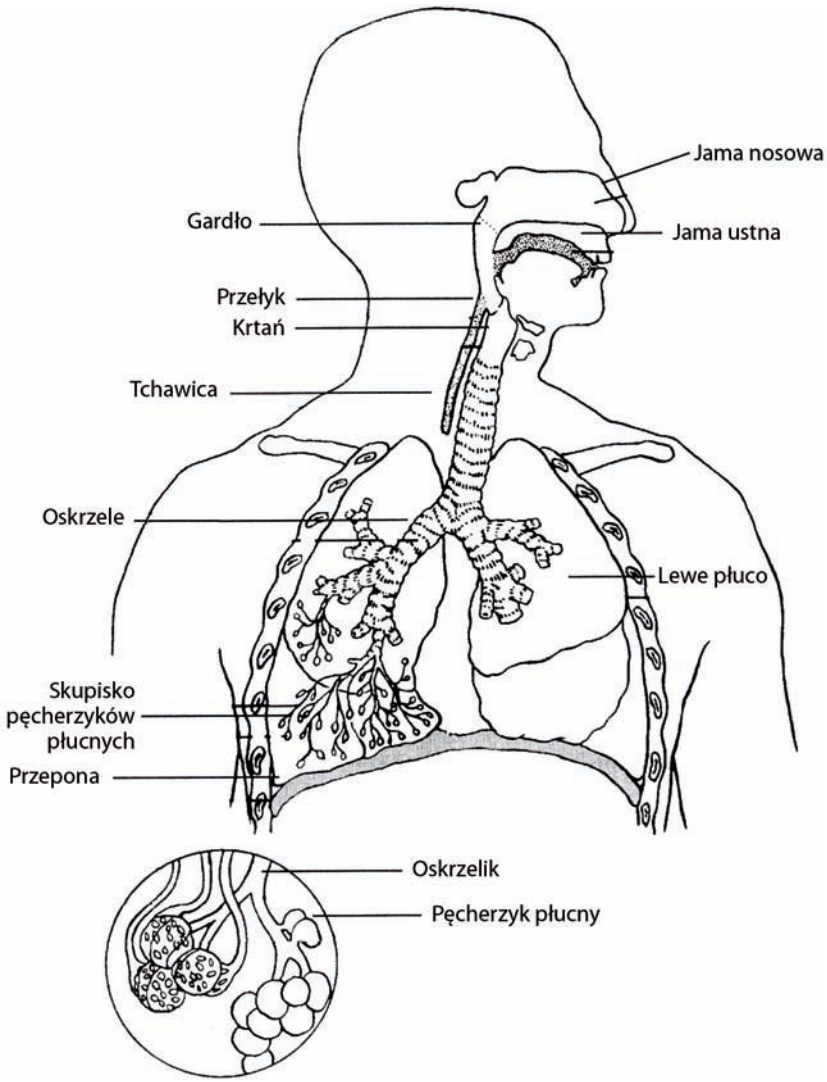
Ten rozdział podzielony jest na trzy sekcje: oddychanie a świadomość i relaksacja, oddychanie w celu uwolnienia napięcia, oddychanie w celu zapanowania nad symptomami.

Oddychanie a świadomość i relaksacja

Pierwszym krokiem jest zwiększenie świadomości własnych nawyków oddechowych i nauczenie się, w jaki sposób używać oddychania jako narzędzia relaksacji.

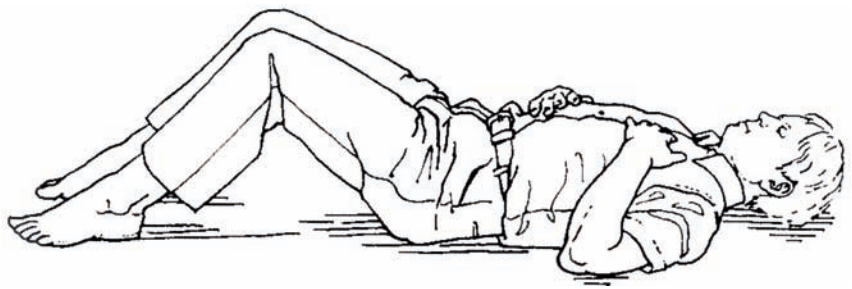
Świadomość oddychania

1. Zamknij oczy. Połóż prawą dłoń na brzuchu. Lewą dłoń umieść pośrodku klatki piersiowej.



Na podstawie Wynn Kapit, Lawrence M. Elson, The Anatomy Coloring Book, Harper & Row, Nowy Jork, 1977

2. Starając się oddychać w sposób naturalny dla siebie, zaobserwuj, jak to robisz. Która dłoń unosi się wyżej, gdy wdychasz powietrze — dłoń na piersi czy dłoń na brzuchu?

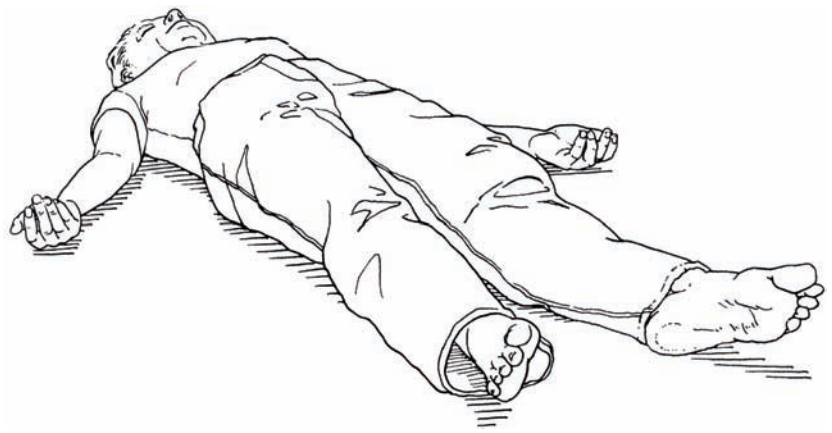


Jeśli porusza się Twój brzuch, to znak, że oddychasz przeponą. Jeśli brzuch nie porusza się lub też porusza się mniej niż klatka piersiowa, oddychasz klatką piersiową.

Aby zmienić sposób oddychania z piersiowego na przeponowy należy wykonać jeden lub dwa pełne wydechy, które wypchną powietrze z dolnej części płuc. W ten sposób utworzy się próżnia, która sama z siebie wymusi głęboki, przeponowy kolejny wdech.

Oddychanie przeponowe czy brzuszne

1. Połóż się płasko na rozścielonym na podłodze dywaniku lub kocu — z wyprostowanymi i nieco rozsuniętymi nogami. Palce stóp skierowane na zewnątrz, ręce nieco odsunięte od tułowia, dłonie skierowane ku górze, oczy zamknięte.



2. Skoncentruj się na własnym oddechu i połóż dłoń w miejscu, które wydaje się najbardziej wznosić i opadać.

3. Delikatnie umieść obie dłonie lub książkę na brzuchu i kontynuuj oddychanie. Zwróć uwagę, w jaki sposób książka unosi się przy każdym wdechu i opada przy każdym wydechu.
4. Spróbuj oddychać nosem. (Przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych oczyść nos).
5. Jeśli masz problemy z oddychaniem brzusznym, naciśnij brzuch przy wydechu i pozwól, by wypchnął Twoje dłonie przy wdechu.
6. Czy Twoja klatka piersiowa porusza się wraz z przeponą, czy pozostaje sztywna i napięta? Poświęć minutę lub dwie na próby dostosowania ruchu klatki piersiowej do ruchów brzucha.
7. Jeśli nadal nie możesz wyćwiczyć oddychania brzusznego, spróbuj położyć się na brzuchu z głową wspartą na splecionych dłoniach. Próbuj wykonywać głębokie oddechy przeponą w taki sposób, aby czuć nacisk brzucha na podłogę.

Głębokie oddychanie

1. Chociaż to ćwiczenie można wykonywać w wielu różnych pozycjach, najlepiej będzie, jeśli położysz się na rozścielonym na podłodze dywaniku lub kocu. Zegnij nogi w kolanach i rozstaw stopy na szerokość około 20 cm, palce u nóg skierowane lekko na zewnątrz. Kręgosłup musi być wyprostowany.
2. Przeanalizuj, w których miejscach ciała występują napięcia.
3. Połóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej.
4. Wdechy nosem powinny być długie i głębokie — oddychaj tak, aby brzuch unosił się do góry możliwie jak najwyżej, nie powodując przy tym dyskomfortu. Klatka piersiowa powinna unosić się w niewielkim stopniu i w harmonii z brzuchem.
5. Gdy w kroku 4. będziesz się już czuł komfortowo, uśmiechnij się lekko i kontynuuj wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami. Podczas wydechu powinien powstawać cichy, łagodny szum przypominający szum wiatru. Usta, język i szczęki powinny być zrelaksowane. Bierz długie, powolne oddechy, które będą powodowały unoszenie i opadanie brzucha. Skoncentruj się na dźwięku i odczuciu oddychania, doświadczając stopniowo coraz głębszej relaksacji.

6. Każda sesja takiego głębokiego oddychania powinna trwać około 5 – 10 minut, 1 raz lub 2 razy dziennie. Następnie, jeśli chcesz, możesz stopniowo przedłużać ten czas do 20 minut.
7. Pod koniec każdej sesji głębokiego oddychania poświęć chwilę na ponowne przeanalizowanie swojego ciała w poszukiwaniu śladów napięcia. Porównaj napięcie odczuwane na koniec ćwiczenia z tym, które odczuwałeś, zaczynając je. Śledź swoje postępy, korzystając z karty napięcia ogólnego z rozdziału 2.
8. Gdy nabierzesz wprawy w oddychaniu przeponowym, możesz ćwiczyć je w dowolnym momencie w trakcie dnia, gdy tylko masz na to ochotę i siedzisz lub stoisz nieruchomo. Skoncentruj się na ruchach brzucha, przepływie powietrza do i z płuc oraz poczucia relaksu, które ten sposób oddychania zapewnia.
9. Gdy nauczysz się relaksować poprzez głębokie oddychanie, praktykuj je zawsze, gdy czujesz jakieś napięcie.

Oddychanie w celu uwolnienia napięcia

Poniższe ćwiczenia pozwolą Ci zwiększyć relaksację i pozbyć się napięcia.

Liczenie oddechów

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Kręgosłup powinien być wyprostowany, a ręce i nogi nie mogą być skrzyżowane.
2. Głęboko wciągnij powietrze, wykorzystując w tym celu przeponę. Po wdechu wstrzymaj na chwilę powietrze i wypuść je.
3. Podczas wydechu licz je w myślach „raz”. Licz każdy wydech: „dwa… trzy… cztery”.
4. Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.
5. Zwróć uwagę, że w miarę tego ćwiczenia, stanowiącego formę medytacji oddechowej, Twój oddech powoli staje się coraz wolniejszy, ciało relaksuje się, a umysł uspokaja.

Relaksujące westchnienie

Najprawdopodobniej zauważyłeś, że w trakcie dnia wzdychasz lub ziewasz. Najczęściej jest to oznaka, iż Twój organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu. Wzdychanie i ziewanie to reakcja obronna — ciało samo stara się rozwiązać ten problem i zapewnić sobie zwiększony dopływ tlenu. Westchnieniu często towarzyszy poczucie, że nie wszystko jest tak, jak powinno być, i odczucie napięcia. Ponieważ westchnienie pozwala nieco zmniejszyć to napięcie, możesz wykorzystać to jako formę relaksowania się.

1. Usiądź lub stań prosto.
2. Westchnij głęboko — gdy powietrze będzie wypływało z Twoich płuc, wydasz dźwięk wyrażający ulgę.
3. Nie myśl o wdychaniu powietrza — po prostu pozwól, by powietrze w sposób naturalny dostało się do płuc.
4. Po ośmiu lub dwunastu głębokich, relaksujących wydechach ogarnie Cię uczucie relaksacji. Powtarzaj to ćwiczenie zawsze, gdy odczuwasz taką potrzebę.

Pozbycie się napięcia

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Używając przepony, głęboko wciągnij powietrze, myśląc przy tym: „Wdycham relaks". Na chwilę wstrzymaj powietrze i wypuść je.
3. Wypuść powietrze przeponą i powiedz sobie: „Wydycham napięcie". Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem.
4. Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele.
5. Każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia.
6. Możesz także włączyć swoją wyobraźnię i wyobrazić sobie, jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

Oddychanie w celu zapanowania nad symptomami

Oddychanie przeponowe i wyobraźnia

To ćwiczenie łączy korzyści relaksacyjne pełnego, naturalnego oddychania z uzdrawiającymi wartościami pozytywnej autosugestii.

1. Połóż się płasko na rozłożonym na podłodze kocu lub dywanie.
2. Umieść dłonie na splocie słonecznym (miejsce między dolnymi żebrami, tuż nad brzuchem) i przez kilka minut oddychaj w sposób naturalny.
3. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień energii, który akumuluje się w splocie słonecznym. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała. Spróbuj zobaczyć ten obraz oczami wyobraźni.
4. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut.

Alternatywy dla kroku 3.:

Umieść jedną dłoń na splocie słonecznym, a drugą na miejscu, w którym odczuwasz ból. Podczas wdechu wyobraź sobie przypływ energii i jej akumulację. Podczas wydychania powietrza wyobraź sobie, że energia przepływa do bolącego miejsca i stymuluje je. Oddychając dalej, pobierasz coraz więcej energii, która z każdym wydechem usuwa ból. Utrzymuj ten obraz — energia na przemian stymuluje bolące miejsce i wypędza z niego ból.

Umieść jedną dłoń na splocie słonecznym, a drugą na zainfekowanej lub kontuzjowanej części ciała. Wyobraź sobie, jak z każdym wdechem dostajesz zastrzyk energii i przechowujesz ją w splocie słonecznym. Wydychając powietrze, wyobraź sobie, że kierujesz energię do chorego organu. Energia stymuluje to miejsce, leczy je i wypędza infekcję. Musisz widzieć ten obraz w swojej wyobraźni.

Oddychanie naprzemienne

To ćwiczenie jest cenione przez większość ludzi, ale najwięcej korzyści odczują osoby, które cierpią z powodu napięcia i zatokowych bólów głowy. Należy rozpocząć od 5 powtórzeń (cykli), a następnie zwiększyć intensywność ćwiczenia do 10 – 25.

1. Usiądź w wygodnej pozycji, przybierając jednak przy tym prawidłową postawę ciała.
2. Na czole połóż złączone palce — wskazujący i środkowy.
3. Kciukiem zablokuj prawe nozdrze.
4. Powoli i bezgłośnie wciągnij powietrze lewym nozdrzem.
5. Zamknij lewe nozdrze czwartym palcem prawej dłoni, jednocześnie otwierając prawe nozdrze.
6. Wypuść powietrze powoli i bezgłośnie. Postaraj się uczynić to możliwie jak najdokładniej — wydech powinien być pełny.
7. Wciągnij powietrze prawym nozdrzem.
8. Zablokuj prawe nozdrze kciukiem i otwórz lewe nozdrze.
9. Wypuść powietrze lewym nozdrzem.

Oddychanie naprzemienne

10. Wciągnij powietrze lewym nozdrzem, rozpoczynając tym samym kolejny cykl.

Trening oddechowy

To zaadaptowane ćwiczenie (Masi, 1993) określa się także mianem „oddychania kontrolowanego". Jest szczególnie przydatne dla osób cierpiących na ataki paniki lub agorafobię. W przypadku ataku paniki większość osób odruchowo wykonuje gwałtowny wdech i wstrzymuje powietrze. Daje to poczucie „przepełnienia", a brak możliwości otrzymania odpowiedniej ilości tlenu sprawia, iż następnie dochodzi do serii szybkich, płytkich oddechów lub hiperwentylacji. Ta z kolei pociąga za sobą atak paniki. Trening oddechowy pozwala przeciwdziałać temu procesowi. Oto etapy treningu:

1. Zacznij od wypuszczenia powietrza. Przy pierwszej oznace nerwowości lub paniki, przy pierwszej myśli, że możesz zemdleć, dostać ataku serca lub mieć problemy z oddychaniem, zawsze zacznij od wydechu. Dzięki temu płuca „otworzą się" i poczujesz, jakby znalazło się w nich nagle dużo miejsca na dobry, głęboki wdech.
2. Oddychaj wyłącznie nosem. Wydychanie powietrza nosem spowolni cały proces oddychania i zapobiegnie hiperwentylacji. Możesz też spróbować wdychać i wydychać powietrze ustami — w tym przypadku wydech powinien być bardzo mocny, jakbyś dmuchał w słomkę.
3. Połóż się na plecach, umieść jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Zacznij od wypuszczenia powietrza, a następnie wciągnij powietrze nosem, licząc: „Raz… dwa… trzy… cztery". Wydech zawsze powinien być dłuższy od wdechu. Zapobiegnie to krótkim, rwanych oddechom charakterystycznym dla paniki.
4. Gdy już będziesz czuł się swobodnie, wykonując krok 3., możesz jeszcze bardziej zwolnić oddychanie. Wciągnij powietrze i policz: „Raz… dwa… trzy… cztery", odczekaj chwilę i wypuść powietrze, licząc: „Raz… dwa… trzy… cztery… pięć". Ćwicz te powolne, głębokie oddechy, które powodują, że przepona unosi leżącą na niej dłoń. Dłoń na piersi powinna poruszać się w bardzo niewielkim stopniu. Gdy utracisz koncentrację, spróbuj ponownie skupić się na oddychaniu.

Inne pozycje:

Połóż się na brzuchu z głową wspartą o złożone dłonie. Oddychaj wolniej — wdychając powietrze, licz: „Raz… dwa… trzy", a wydychając, licz: „Raz… dwa… trzy… cztery". Podobnie jak w kroku 4. powyżej, liczenie spowoduje spowolnienie oddychania — wdech na trzy, a wydech na cztery.

Ćwiczenie pokazane w kroku 4. można także wykonać stojąc, spacerując lub siedząc. Jeśli ćwiczysz idąc, dostosuj tempo kroków do wolnego tempa oddychania.

Gdy będziesz swobodnie wykonywał to ćwiczenie i takie zwolnione tempo stanie się dla Ciebie naturalne, możesz zastąpić liczenie słowem „wdech", gdy wdychasz powietrze, i „wydech", gdy je wydychasz. Utrzymaj to samo tempo, pilnując, by każdy wydech był nieco dłuższy niż wdech. Powietrze wciągaj nosem, a wypuszczaj je ustami. Zawsze zaczynaj od wydechu.

Oddychanie kontrolowane

Jeśli liczenie podczas oddychania sprawia Ci problemy, możesz przygotować specjalną kasetę magnetofonową, która pozwoli Ci utrzymać odpowiednie tempo. Musisz najpierw określić, jakie tempo jest dla Ciebie najodpowiedniejsze. W zależności od tego, jak wolno oddychasz w stanie spoczynku, Twoje indywidualne tempo może wynosić osiem lub dwanaście oddechów na minutę. Aby określić, który przedział jest dla Ciebie lepszy, zrelaksuj się i policz liczbę oddechów w ciągu 3 minut. Jeśli doliczyłeś się ponad trzydziestu oddechów, to lepsze będzie tempo dwunastu oddechów na minutę. Jeśli doliczyłeś się trzydziestu lub mniej, przygotuj sobie kasetę z tempem ośmiu oddechów na minutę.

Aby przygotować kasetę z tempem dwunastu oddechów na minutę:

1. Rozciągnij słowo „wdech" na 2 sekundy.
2. Rozciągnij słowo „wydech" na 2 sekundy.
3. Jednosekundowa przerwa.
4. Kontynuuj nagranie, powtarzając dwusekundowe „wdech" i dwusekundowe „wydech", po których następować powinna sekundowa przerwa.
5. Nagranie powinno mieć długość około 5 minut.

Aby przygotować kasetę z tempem ośmiu oddechów na minutę:

1. Rozciągnij słowo „wdech" na 3 sekundy.
2. Rozciągnij słowo „wydech" na 3 sekundy.
3. Jednosekundowa przerwa.
4. Kontynuuj nagranie, powtarzając trzysekundowe „wdech" i trzysekundowe „wydech", po których następować powinna sekundowa przerwa.
5. Nagranie powinno mieć długość około 5 minut.

Korzystając z tak przygotowanej kasety, ćwicz 4 razy dziennie. Gdy będziesz już czuł się swobodnie, zacznij ćwiczyć kontrolowane oddychanie przy wyłączonej kasecie przez 30 sekund, a następnie ponownie włącz kasetę na okres minuty, aby sprawdzić, czy Twoje tempo jest zgodne z tempem, jakie nadaje kaseta. Jeśli udaje Ci się utrzymać równe tempo, spróbuj wyłączyć kasetę na 2 minuty, a później na 5 minut. Za każdym razem włączaj na koniec kasetę, aby sprawdzić, czy nadal utrzymujesz równe tempo oddychania.

Lektura uzupełniająca

Benson H., Stuart E., *The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Heath and Treating Stress-Related Illness*, Birch Lane Press, Secaucus, Nowy Jork 1992.

Borysensko J., *Minding the Body, Mending the Mind*, Bantam Doubleday Dell Publications, Nowy Jork 1993.

Farhi D., *The Breaking Book*, Henry Holt, Nowy Jork 1996.

Hendricks G., *Conscious Breathing: Breathwork for Health, Stress Release and Personal Mastery*, Bantam Books, Nowy Jork 1995.

Kasety audio

Hendricks G., *The Art. of Breathing and Centering*, Audio Renaissance, 1989.

Masi N., *Breath of Life*, Resource Warehouse, Plantation, Floryda 1993.

Progressive Relaxation and Breathing, New Harbinger Publications, Oakland, Kalifornia 1987.

Ten Minutes to Relax, Vital Body Marketing Company, Manhasset, Nowy Jork 1990.