

# POZNAJ SWÓJ ODDECH

darmowy e-book



IG: [@just\\_sentymenty](https://www.instagram.com/just_sentymenty)  
[www.sentymenty.eu](http://www.sentymenty.eu)

*CIAŁO ODDECH*  
by *Justyna Sankowska*



e-book  
ze wskazówkami  
i ćwiczeniami,  
dzięki którym  
możesz bliżej  
poznać swój  
oddech



Praktyki oddechowe, które chcę Ci zaproponować powinny przynosić ulgę, dlatego zadbaj o to, aby wykonywać je w poczuciu komfortu. Kiedy poczujesz się nieswojo, zauważysz niepokojące objawy - zakończ ćwiczenie. Możesz skontaktować się ze mną, wspólnie spróbujemy zobaczyć co spowodowało Twoje złe samopoczucie.

Jeśli Twój stan zdrowia jest niepewny, to skontaktuj się przed wykonaniem praktyk ze mną, bądź swoim lekarzem prowadzącym. Obserwuj pomiędzy ćwiczeniami jak zmienia się Twój oddech, samopoczucie oraz tempo bicia serca.

✉ kontakt@sentymenty.eu

[www.sentymenty.eu](http://www.sentymenty.eu)



## MEDYTACJA Z ODDECHEM

zaobserwuj / poczuj /  
oddychaj świadomiej



Zapraszam Cię do kilkuminutowej medytacji prowadzonej, w trakcie której Twoim przewodnikiem do odkrywania i czucia będzie oddech.

Przed włączeniem nagrania upewnij się, że w przestrzeni, w której obecnie przebywasz czujesz się komfortowo i bezpiecznie oraz masz chwilę dla samej/samego siebie.

Przygotuj matę, poduszkę do medytacji, wybierz grubszy dywan, bądź usiądź na krześle. Bez względu na to, którą opcję wybierzesz upewnij się, że możesz wyciągnąć kręgosłup, a jeśli siedzisz na krześle ustaw stopy płasko na ziemi.

Co może dać praktyka medytacji z oddechem?

- uczucie rozluźnienia
- osadzenie w przestrzeni, w tu i teraz
- zwiększenie świadomości ciała i oddechu
- wyciszenie, relaks
- zauważenie jak się czujesz, jakie emocje Ci towarzyszą

# nagranie audio



# WSKAZÓWKI

## DLACZEGO WARTO ODDYCHAĆ ŚWIADOMIE?

- obserwacja tego jak zmienia się oddech może być punktem odniesienia do samopoczucia czy stanu zdrowia
- kontrola oddechu pomaga traktować ten proces jako narzędzie ratunkowe, które mamy zawsze przy sobie
- świadomość oddechu przyda się zarówno w sytuacjach stresowych, jak i przy aktywności fizycznej czy próbie odpoczynku
- chwile zatrzymania z obserwacją oddechu pozwalają na osadzenie się, mogą dać ukojenie bólowi, a także wyciszenie

## POZYCJA WYJŚCIOWA DO PRAKTYK ODDECHOWYCH:

- język za zębami na górnym podniebieniu
- kręgosłup wydłużony
- barki rozluźnione
- broda delikatnie cofnięta

## PRZESTRZEŃ DO ĆWICZEŃ:

- bezpieczna
- komfortowa
- przewietrzona
- bez mocnych zapachów

oddychaj  
nosem w  
trakcie  
ćwiczeń





## PRZESTRZENIE ODDECHOWE oddech torem dolno-żebrowym



# nagranie audio

Oddech torem dolno-żebrowym aktywuje pracę przepony, czyli głównego mięśnia oddechowego. W trakcie tego oddechu dolna część klatki piersiowej porusza się w czterech kierunkach. Z wdechem boki ciała, przestrzeń pod mostkiem oraz na plecach, na wysokości dolnych żeber rozszerzają się. Wszystkie te obszary zbliżają się do siebie wraz z wydechem.

Oddychając przeponą wpływamy na:

- wydająną wymianę gazową
- pracę układu pokarmowego (regulacja ciśnienia wewnątrzbrzuszego)
- stabilizację ciała
- integrację górnej-dolnej oraz prawej-lewej strony ciała

Warianty:

- proporcja z nagrania (4:4 || 4:6)
- wydłużony wydech (3:6 || 4:8 || 5:10)
- zastosuj taśmę oporową, szal - owiń go wokół dolnych żeber, dzięki temu poczujesz pracę przepony, a także popracujesz nad jej siłą

# TOROWANIE ODDECHU NOSEM



## mruczando

- **ćwiczenie:** bierz wdech przez nos i robiąc wydech nosem mrucz jak kot, wprawiając swoje struny głosowe w drżenie
- **korzyści:** wycisza, osadza, wydłuża wydech, wspiera drożność nosa



## oddech naprzemienny

- **ćwiczenie:** oddychaj raz przez jedno, raz przez drugie nozdrze | wdech przez lewe - wydech prawym - wdech prawym - wydech lewym (jeden cykl) | powtórz 10 razy, możesz też oddychać w ten sposób przez 3 minuty
- **korzyści:** wspiera oddech nosem, zwiększa koncentrację, balansuje działanie autonomicznego układu nerwowego

## Manewr Cottle'a

- **ćwiczenie:** naciągnij delikatnie skrzydełka nosa zwiększając przy tym promień otworu nozdrzy, oddychaj przy zamkniętych ustach w ten sposób tak długo, jak tego potrzebujesz
- **korzyści:** ułatwiony przepływ powietrza, pomocne przy zatkany nosie, w trakcie przeziębienia, ale również w celu udrożnienia oddechu nosem przed innymi ćwiczeniami





Kim jestem?  
I dlaczego  
uważam, że  
oddech może  
pomóc też  
Tobie?

Od najmłodszych lat kocham ruch! W trakcie szkolnych lat trenowałam lekkoatletykę, grałam w piłkę nożną, koszykówkę, piłkę ręczną i chodziłam na szermierkę. Aktualnie praktykuję jogę, ćwiczę siłowo, jeżdżę na rowerze a wieczorami z chęcią wybieram spacer lub bieganie. Od ponad 10 lat chodzę po górach w letnie i zimowe miesiące, za mną zarówno jednodniowe wyprawy, jak i kilkudniowe trekkingi z plecakiem. Jestem osobą aktywną, odnajduję w sporcie siłę oraz dyscyplinę, ruch jest dla mnie kluczowy w zachowaniu balansu wśród codziennych zmagañ. W pracy jestem narażona na dużą ilość stresu, bo oprócz dzielenia się dobrem jogi i oddechu, pracuję jako koordynatorka przeróżnych wydarzeń kulturalnych.

Piszę o tym, aby pokazać Ci, że wiem co to znaczy zadyszka w trakcie biegania, ale również wiem, jak może przebiegać napad lęku i jak działa na organizm stresująca praca.

Chcę zaproponować Ci narzędzia, które po pewnym czasie zaczniesz stosować automatycznie. Nauczysz siebie i swój umysł, że oddech może być Twoim sprzymierzeńcem, że jest w stanie wyciągnąć Cię ze stresującej sytuacji i dodać siły do dalszego rozwiązywania problemu. Wiem, że nie zawsze jest łatwo, ale wiem również, że to jak reagujemy ma duży wpływ na to, jak sytuacja się rozwinie i jak my się w niej odnajdziemy.

Skąd czerpie wiedzę?

- certyfikat terapeutki oddechowej, wydany przez Sandrę Osipiuk Sienkiewicz (baza terapeutów) | *jesienią 2024 r. zaczynam kurs II stopnia*
- certyfikat in Yoga Teacher Training, 200 h, wydany przez Government of Maharashtra Recognized in India, 200 h
- 21 dniowy kurs pranayamy, SMU YOGA
- ukończenie warsztatu z neurojogi i neuromobilizacji
- z miesiąca na miesiąc dłuższa lista przeczytanych książek i artykułów



# KURS POZNAJ SWÓJ ODDECH

## WARSZAWA

**wtorki (8,15,22,29.10)**

**18:30-20:00**

**CENA: 200 zł\***

## ONLINE

**czwartki (10,17,24,31.10)**

**19:00-20:30**

**CENA: 180 zł\***

**więcej szczegółów na stronie**



## **4 SPOTKANIA ŁĄCZĄCE W SOBIE CZĘŚĆ TEORETYCZNĄ I PRAKTYCZNĄ**

- w trakcie kursu jestem dla Ciebie dostępna, postaram się odpowiedzieć na każde pytanie i wątpliwość
- po kursie dostaniesz ode mnie rozpiszkę zagadnień oraz ćwiczeń

### **ZAKRES TEMATYCZNY:**

- mechanizm oddechowy, wzorce oddechowe
- torowanie oddechu nosem
- przywrócenie / wzmocnienie oddechu przeponą
- świadomość oddechu jako wyznacznik samopoczucia i stanu zdrowia

\*podana cena stanowi element promocji, obowiązuje po podaniu hasła *oddychamświadomie*, podstawowe ceny wynoszą - Warszawa: 240 zł / online: 200 zł; promocja trwa do 15 września 2024 r.





*CIAŁO\_ODDECH*  
*by Justyna Sankowska*

# POZNAJ SWÓJ ODDECH

## darmowy e-book

zapraszam Cię również na indywidualne spotkania w Warszawie lub online

**szczegóły znajdziesz na stronie:**  
**[sentymenty.eu/cialooddech/](https://sentymenty.eu/cialooddech/)**

### CENNIK

(obowiązuje do 15 października 2024 roku)

- konsultacja - 150 zł
- trening oddechowy - 500 zł / 4 x 1 h
- terapia oddechowa - 600 zł / 4 x 1 h

*z hasłem: oddychamświadomie przygotowałam dla Ciebie zniżkę 15% na serię 4 spotkań*