

Hiperwentylacja

Faza I

Przyjmij wygodną pozycję. Połóż lewą rękę (dłonią do wewnątrz) na górnej części brzucha. Mówiąc dokładnie, umieść lewą dłoń na swoim pępku. Teraz prawą dłoń ułóż tak, żeby spoczywała wygodnie na Twojej lewej ręce. Twoje oczy mogą pozostać otwarte. Jednak zwykle łatwiej jest realizować krok 2 z oczami zamkniętymi.

Faza II

Wyobraź sobie pusty termofor, czy gumowy worek znajdujący się wewnątrz ciała pod punktem, na którym spoczywają Twoje dłonie. Rozpocznij wdech. Podczas wdychania wyobrażaj sobie, że powietrze wchodzi przez nos i sływa ku dołowi, napełniając ten znajdujący się wewnątrz worek. W miarę jak napełniasz ten worek powietrzem, Twoje dłonie spoczywające na brzuchu będą się podnosić. Kontynuując wdech, wyobrażaj sobie, że worek ten napełnia się do wierzchu. Twoje żebra i górna część klatki piersiowej będą wznosić się ruchem falowym, który rozpoczął się od Twojego pępka. Całkowity czas trwania wdechu powinien wynosić dwie sekundy przez pierwszy tydzień lub dwa tygodnie. Następnie, gdy poczynisz postępy w opanowaniu tej umiejętności, można przedłużyć go do dwóch i pół lub trzech sekund.

Faza III

Zatrzymaj oddech. Trzymaj powietrze we wnętrzu worka. Powtarzaj w myśli zdanie: „Moje ciało jest spokojne”. Faza ta powinna trwać nie więcej niż dwie sekundy.

Faza IV

Powoli rozpocznij wydech, tak żeby „opróżnić worek”. Czyniąc to, powtarzaj w myślach zdanie „Moje ciało jest spokojne”. W czasie wydechu będziesz czuł, jak Twój wzniesiony brzuch i klatka piersiowa obniżają się. Faza ta powinna trwać tak długo, jak każda z poprzednich, a po tygodniu lub dwóch tygodniach ćwiczeń może trwać o sekundę dłużej.

Faza IV

Powtórz to czterofazowe ćwiczenie tylko 3 do 5 razy pod rząd. Gdybyś zaczął odczuwać zawroty głowy, przerwij ćwiczenie od razu. Jeśli zawroty powracają przy kontynuowaniu ćwiczenia, po prostu skróć czas trwania wdechu i/lub zmniejsz liczbę kolejnych powtórzeń tego ćwiczenia.

Zadanie to wykonuj 10 do 20 razy dziennie czyniąc z niego niejako zwyczajowy obrządek, realizowany rano, popołudniu i wieczorem, jak również w sytuacjach stresowych. Ponieważ ta forma relaksacji jest umiejętnością, duże znaczenie ma to, żeby ćwiczyć przynajmniej 10 razy dziennie. Początkowo możesz nie dostrzegać żadnej natychmiastowej relaksacji, jednakże po tygodniu lub dwóch tygodniach regularnych ćwiczeń zwiększy się Twoja zdolność natychmiastowego osiągnięcia chwilowego wyciszenia i spokoju. Pamiętaj, że systematyczne uprawianie tych codziennych ćwiczeń doprowadzi w końcu do ukształtowania spokojniejszej i bardziej zrelaksowanej postawy, a kiedy będziesz przeżywał stresowe momenty, to będą one o wiele mniej dokuczliwe.