



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Disanje

Disanje se može opisati kao spontani, ritmički mehanički proces.

Ciklus disanja je nesvestan proces koji se neprekidno ponavlja (osim ako iz nekog razloga nije došlo do poremećaja u njegovoj regulaciji).

Spoljno disanje odvija se u dve faze:

1. Aktivna faza (Udisanje);
2. Pasivna faza (Izdisanje)

Važno je znati da:

Pravilno disanje dovodi dovoljne količine kiseonika do našeg mozga, čime se pojačava fokusiranost i produktivnost.

Plitko disanje može stvoriti stanje uzbuđenja u nervnom sistemu i može dovesti do anksioznosti, panike i straha.

Ukoliko ne dišete pravilno, nijedna fizička aktivnost - neće biti urađena kako treba.

Ljudskom telu je dnevno potrebno oko 40 kilograma kiseonika za normalno funkcionisanje.

Svaki put kada udahnemo punim plućima naš se organizam napuni novim, svežim kiseonikom koji se zatim prenosi do svih ćelija u telu.

Kiseonik se koristi za prečišćavanje krvi, ali i za proizvodnju energije u ćelijama.

Lako dolazimo do zaključka da pravilnim i dubokim disanjem povećavamo unos kiseonika, a time pospešujemo i proizvodnju energije.

Naše telo je programirano tako da se samo čisti od štetnih supstanci koje unosimo u njega, a pravilno disanje može pomoći telu pri toj funkciji.

Naime, za izbacivanje štetnih supstanci iz tela je zadužen limfni sistem.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Pravilno i duboko disanje pospešuje protok limfe, a time pospešuje i izbacivanje toksina iz tela.

Rezultat je zdraviji organizam pun energije i poleta.

Postoji mnogo različitih tehnika koje pomažu u praktikovanju pravilnog disanja.

Jedna od najjednostavnijih vežbi je duboko disanje koje možete praktikovati bilo gde i bilo kad – dok sedite, ležite ili šetate, dok ste u kancelariji ili dok gledate televiziju.

Demonstracija tehnika

- „Sweet sixteen“
- „Belly breathing“
- 4 – 7 – 8