

KRÓTKI PORADNIK



ODDECH I REGENERACJA

Jeden test, trzy sygnały i jedno
ćwiczenie na wieczór.

JUAN ZUMETA · PHOENIX NEURO
MOVEMENT SYSTEM

MINUTA, KTÓRA DUŻO MÓWI

Oddech nie jest ani dobry, ani zły.
Pokazuje, w jakim stanie jest Twój
organizm.

Regeneracja zaczyna się wtedy, gdy układ
nerwowy dostaje sygnał, że nie musi już
niczego pilnować. Oddech to jeden z niewielu
takich sygnałów, na które masz wpływ.

-
- 1** Usiądź wygodnie i niczego nie zmieniaj.
 - 2** Ustaw stoper na 60 sekund.
 - 3** Policz wdechy.
-

TWÓJ WYNIK

- | | |
|-----------------|--|
| do 12 | Organizm pracuje spokojnie. |
| 13–20 | Typowy wynik w ciągu dnia. Im bliżej 20, tym więcej gotowości w ciele. |
| ponad 20 | Ciało jest pobudzone, mimo że siedzisz. |
-

Zapisz wynik. Wrócisz do niego na ostatniej stronie.

TRZY SYGNAŁY, ŻE CIAŁO NIE ODPOCZYWA

Możesz leżeć na kanapie, a Twój układ nerwowy dalej jest w pracy. Zwykle widać to po oddechu.

1 Wstrzymujesz oddech, kiedy się skupiasz.

Przy mailach, z telefonem w ręku, za kierownicą. Ciało czeka w napięciu na coś, co nie nadchodzi.

2 Oddychasz ustami i górą klatki także w spoczynku.

Często wzdychasz albo ziewasz, choć nie chce Ci się spać.

3 Wieczorem czujesz zmęczenie, ale nie umiesz się wyłączyć.

Kładasz się, a głowa i ciało dalej pracują. Rano wstajesz bez poczucia wyspania.

Jeden sygnał to informacja. Trzy naraz to wzorzec, z którym warto popracować.

PIĘĆ MINUT PRZED SNEM

Dłuższy wydech to dla układu nerwowego sygnał, że może zwolnić.

- 1** Usiądź albo połóż się. Oddychaj nosem.
- 2** Wdech przez około 4 sekundy.
- 3** Wydech przez 6 do 8 sekund, spokojnie, bez wypychania powietrza. Możesz cicho mruczeć.
- 4** Powtarzaj przez 5 minut. Potem policz oddechy jeszcze raz i porównaj wynik.

Jeśli brakuje Ci powietrza albo kręci Ci się w głowie, skróć wydech i wróć do swojego rytmu.

CO DALEJ

Chcesz zrozumieć, co Twój oddech i napięcie mówią o Tobie? Napisz do mnie **START** na Instagramie: [@juan_zumeta](https://www.instagram.com/juan_zumeta)

Mieszkasz w Gliwicach lub okolicy? Trenuj na miejscu w Phoenix Workout: phoenixworkout.pl

Poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Pracuję z ciałem i układem nerwowym, nie prowadzę psychoterapii.