



Technika: Głębokie oddychanie i regeneracja przez obserwację oddechu

Cel: Uspokojenie umysłu i ciała poprzez świadome oddychanie oraz rozwijanie zdolności do regeneracji w chwili obecnej. Technika ta pomaga przerwać cykl emocjonalnego napięcia, który prowadzi do jedzenia emocjonalnego.

Opis techniki

1. Przygotowanie przestrzeni

Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz usiąść wygodnie i bez zakłóceń. Usiądź na krześle lub poduszce z prostymi plecami, ale nie sztywnymi. Dłonie połóż na kolanach lub na udach.

2. Skupienie na ciele i oddechu

Zamknij oczy lub spuść wzrok w dół, aby ograniczyć rozpraszające bodźce. Zwróć uwagę na swoje ciało. Czy czujesz napięcie w barkach, klatce piersiowej lub brzuchu? Nie próbuj tego zmieniać – po prostu zauważ.

3. Rozpoczęcie świadomego oddychania

- Skieruj całą swoją uwagę na oddech. Poczuj, jak powietrze wchodzi przez nos, przechodzi przez gardło, wypełnia płuca, a potem łagodnie wychodzi.
- Staraj się oddychać wolno i głęboko. Policz do czterech podczas wdechu, zatrzymaj powietrze na dwie sekundy, a następnie wykonaj wydech licząc do czterech.

4. Obserwacja doznań w ciele

- Skup się na tym, jak oddychanie wpływa na Twoje ciało. Czy czujesz, jak brzuch się unosi i opada? Czy w klatce piersiowej zmienia się napięcie?
- Jeśli zauważysz napięcie, spróbuj wysłać tam oddech. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem napięcie powoli się rozpuszcza.

5. Obserwacja myśli i emocji

- Jeśli pojawią się myśli, np. o jedzeniu, emocje związane ze stresem lub innym wyzwaniem, nie odrzucaj ich ani nie próbuj ich zmieniać. Po prostu zauważ: „To jest myśl” lub „To jest emocja”. Następnie wróć z uwagą do oddechu.

6. Krótka regeneracja umysłu



- Po kilku minutach głębokiego oddychania przenieś uwagę na całe ciało. Poczuj, jak Twoje stopy dotykają podłogi, jak Twoje ciało jest wspierane przez podłogę.
- Pozwól sobie zauważyć, że jesteś tu i teraz, a emocjonalne napięcie lub chęć jedzenia stają się mniej intensywne.

2. Zakończenie praktyki

Gdy poczujesz, że oddech się uspokoił, otwórz oczy i spójrz na swoje otoczenie. Zadaj sobie pytanie: „Czy nadal potrzebuję coś zjeść? Czy mogę zrobić coś innego, by zadbać o swoje emocje?”

Czas trwania

Technika zajmuje od 3 do 5 minut. Możesz ją stosować w dowolnym momencie dnia, szczególnie gdy odczuwasz napięcie lub impuls sięgnięcia po jedzenie.

Korzyści:

- **Fizyczne uspokojenie:** Głębokie oddychanie aktywuje układ przywspółczulny, co pomaga zredukować fizyczne oznaki stresu, takie jak napięcie mięśni czy płytki oddech.
- **Świadomość emocji:** Obserwacja doznań w ciele i oddechu pomaga odróżnić głód fizyczny od emocjonalnego.
- **Przerwanie automatycznego działania:** Skupienie na oddechu wprowadza pauzę między emocją a reakcją, co umożliwia świadomy wybór zamiast automatycznego sięgnięcia po jedzenie.