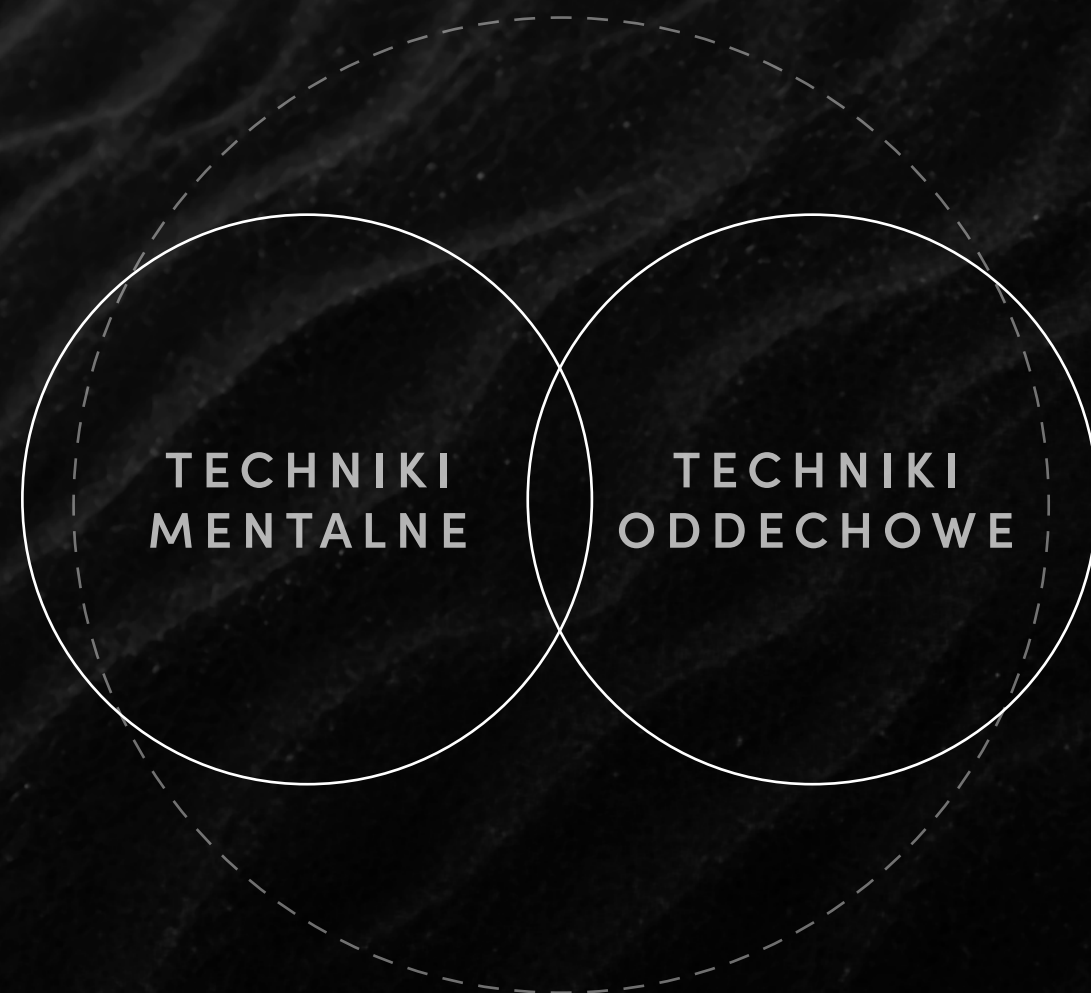


Techniki mentalne i oddechowe dla redukcji stresu



QUEST

O CZYM JEST TEN E-BOOK



Stres jest jednym z największych wyzwań współczesnego świata. Żyjemy w ciągłym natłoku informacji, obowiązków i bodźców, co sprawia, że coraz więcej osób doświadcza przebodźcowania oraz problemów z regeneracją i koncentracją.

Techniki oddechowe i mentalne stosowane we freedivingu mogą skutecznie wspierać redukcję stresu również w codziennym życiu. Ich skuteczność opiera się na regularnej praktyce. Efekty pojawiają się stopniowo, dlatego **cierpliwość i systematyczność** są niezwykle ważne.

Techniki oddechowe i mentalne można stosować **osobno** lub **łączyć je ze sobą**, co często przynosi najlepsze rezultaty.

CO TO JEST STRES

Stres jest **naturalną reakcją organizmu** na sytuacje wymagające adaptacji, wysiłku lub działania. Towarzyszy człowiekowi od zawsze i pełni ważną funkcję - pomaga zwiększyć koncentrację, mobilizuje oraz przygotowuje do poradzenia sobie z wyzwaniem.

Gdy mózg rozpoznaje zagrożenie lub trudną sytuację, aktywowany zostaje **współczulny układ nerwowy**, a organizm uwalnia hormony stresu, takie jak adrenalina i kortyzol. Przyspiesza tętno, oddech staje się szybszy, wzrasta napięcie mięśniowe, a uwaga koncentruje się na tym, co w danym momencie najważniejsze.

Kiedy natomiast czujemy się bezpiecznie, aktywowany zostaje **układ przywspółczulny**, odpowiedzialny za relaks, regenerację i procesy naprawcze.

Co istotne, stres może być wywołany zarówno przez realne zagrożenie, jak i przez sytuacje, które jedynie postrzegamy jako trudne lub niebezpieczne. Dlatego podobną reakcję

możemy odczuwać podczas wystąpienia publicznego, konfliktu, presji czasu czy ważnej zmiany życiowej.

Sam **stres nie jest problemem**. Kłopot pojawia się wtedy, gdy organizm pozostaje w stanie pobudzenia zbyt długo i nie potrafi wrócić do równowagi.

Dlatego kluczowa jest nie eliminacja stresu, lecz **zdolność regeneracji i adaptacji** do wyzwań. Dzięki technikom oddechowym i mentalnym możemy znacznie szybciej wrócić do równowagi.



TECHNIKI MENTALNE
I ODDECHOWE, KTÓRE MOŻESZ
ZASTOSOWAĆ W CELU
REDUKCJI STRESU



SKUPIENIE / ROZPROSZENIE

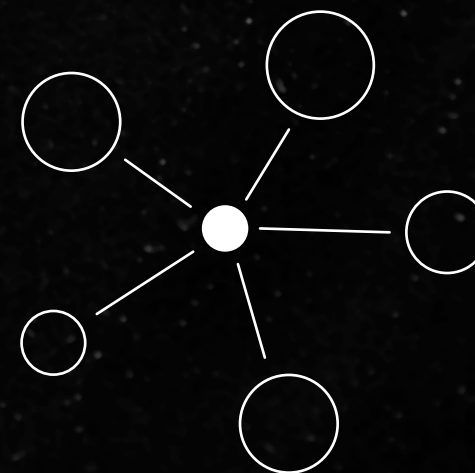
Techniki skupienia i rozproszenia uwagi służą rozwijaniu świadomości otoczenia oraz własnego ciała. Są również bardzo skutecznymi metodami **relaksacyjnymi**, pomagającymi zredukować stres i napięcie. Możemy wykorzystać do tego bodźce słuchowe lub sensoryczne.

Aby rozpocząć **praktykę rozproszenia uwagi słuchowej**, zamknij oczy. Skup się na wszystkich dźwiękach, które słyszysz, niezależnie od ich źródła i intensywności. Skieruj uwagę na sam proces słyszenia, a nie na źródła dźwięków. Staraj się oddzielać dźwięki od obrazów, które mogą pojawiać się w Twojej wyobraźni.

Kluczowym elementem jest unikanie łączenia dźwięków z ich źródłami. Zauważ przerwy między dźwiękami i skup się na tle, z którego się wyłaniają – stanie określanym jako „czyste trwanie”. Utrzymuj tę praktykę przez 5-10 minut.

Techniki rozproszenia uwagi sensorycznej polegają na skupieniu się na wszystkich odczuciach płynących z ciała. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy. Najpierw zwróć uwagę na odczucia na powierzchni ciała, takie jak kontakt z ubraniem czy podłożem.

Następnie stopniowo rozszerzaj pole uwagi na odczucia wewnętrzne, zaczynając od ciepła wewnątrz ciała. Staraj się nie łączyć tych odczuć z obrazami pojawiającymi się w wyobraźni. Celem jest **odczuwanie całego ciała** jako jednej, spójnej całości. Utrzymuj ten stan przez 10-15 minut.



PROGRESYWNY WYDECH

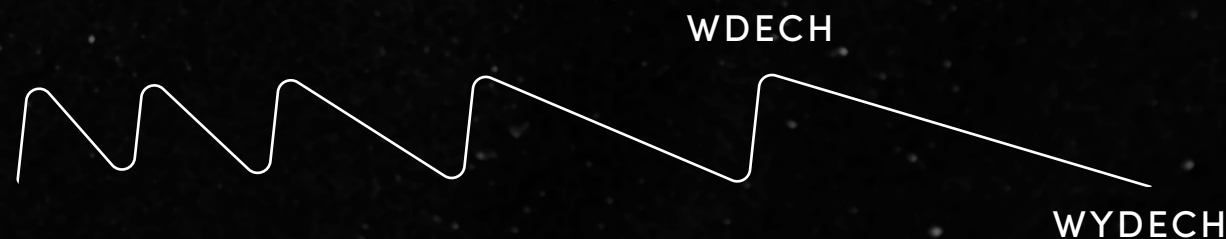
Podobnie jak w przypadku technik mentalnych, istnieje wiele **praktyk oddechowych** pomagających redukować stres. Jedną z najprostszych i jednocześnie najskuteczniejszych jest **świadome skupienie uwagi na wydechu**.

Nasz **układ nerwowy** działa w taki sposób, że wdech w większym stopniu aktywuje układ współczulny, odpowiedzialny za pobudzenie i działanie, natomiast **wydech stymuluje układ przywspółczulny**, związany z **relaksem i regeneracją**. Wydłużając wydech, wspieramy więc naturalne procesy wyciszenia organizmu.

Znajdź spokojne miejsce, w którym przez kilka minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Przez cały czas oddychaj przez nos. W miarę możliwości oddychaj przeponowo – podczas wdechu brzuch delikatnie się unosi, a podczas wydechu opada. Staraj się ograniczyć ruch klatki piersiowej.

Każdy wdech powinien być głęboki, ale naturalny i niewymuszony. Wydech natomiast staraj się **stopniowo wydłużać** tak bardzo, jak jest to dla Ciebie komfortowe. Nie forsuj oddechu. Wraz z pojawiającym się rozluźnieniem pozwól, aby wydech stawał się coraz dłuższy i bardziej płynny.

Przez cały czas **utrzymuj uwagę na wydechu** i zachowuj pełne rozluźnienie. Krótki, spokojny wdech i **długi, powolny wydech**. Następnie kolejny wdech i jeszcze bardziej płynny wydech. Powtarzaj ten rytm przez kilka minut, pozwalając organizmowi stopniowo się wyciszyć.



AUTORZY

Izabela Lisek



Martin Petrus



Jesteśmy założycielami klubu freedivingowego Quest

Uczymy nurkowania na zatrzymanym oddechu oraz technik pomagających redukować stres i skutecznie regulować pracę układu nerwowego.

Freediving to praktyka, która wspiera osiągnięcie wewnętrznej równowagi i poprawę zdrowia zarówno na poziomie fizycznym, jak i mentalnym. Uczy większego spokoju, świadomości własnego ciała oraz lepszego radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Dowiedz się więcej na: questfreediving.com