

VPRAŠALNIK ZA UGOTAVLJANJE KOLIČINE DIHANJA

- Ali med vsakodnevnimi aktivnostmi kdaj dihate skozi usta?
- Ali dihate skozi usta med globokim spanjem? (če niste prepričani, pomislite, ali se zjutraj zbudite s suhimi usti?)
- Ali med spanjem smrčite ali zadržujete sapo?
- Ali lahko vidno opazite gibanje zaradi dihanja, medtem ko počivate? Poglejte kako dihate v tem trenutku. Vzemite si minuto in opazujte gibanje prsnega koša ali trebuha pri vsakem vdihu. Več gibanja ko opazite, močneje dihate.
- Ko opazujete svoje dihanje, ali zaznate premike na prsnem delu ali predelu trebuha?
- Ali čez dan večkrat globoko zajamete sapo? (občasen globok vdih ni nič posebnega, redno globoko vdihovanje pa je že dovolj, da gre lahko za kronično čezmerno dihanje.)
- Ali včasih med počitkom zaslišite svoje dihanje?
- Ali opazate znake stalnega čezmernega dihanja, kot so zamašen nos, zožene dihalne poti, utrujenost in omotica?

Če ste na nekatera ali vsa vprašanja odgovorili pritrdilno, ste nagnjeni k čezmernemu dihanju. Navedeni znaki so tipična posledica prevelike količine vdihanega zraka glede na potrebe. Pomembno je vedeti, da je za naše zdravje, dobro počutje in notranji mir enako pomembno, da poznamo najbolj optimalno količino vode in hrane, ki naj bi ju zaužili čez dan, kot tudi optimalna količina zraka, ki naj bi ga predihali.

Nezavedna navada pretiranega dihanja je v industrializiranem svetu prerasla v epidemijo in je izredno škodljiva za naše zdravje. Kronično pretirano dihanje vodi v bolezen, slabo telesno kondicijo in omejeno telesno aktivnost. Obenem prispeva k številnim težavam, kot so tesnoba, astma, utrujenost, nespečnost, težave s srcem in celo čezmerna telesna teža.

_ Vir: The Oxygen Advantage; P. Mckeown

Master Change Training

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, info@masterchangetraining.si,
www.masterchangetraining.si