

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Reset oddechu w 3 minuty

5 technik oddechowych na różne sytuacje — wiedz, którą użyć kiedy.

Dlaczego oddech, a nie „po prostu spokój”

Oddech to jedyna funkcja autonomiczna, nad którą masz świadomą kontrolę. Każdy wdech aktywuje układ współczulny (gaz), każdy wydech — przywspółczulny (hamulec). Zmieniając stosunek wdech:wydech **zmieniasz stan układu nerwowego w czasie rzeczywistym**.

Nie ma jednej „dobrej” techniki. Są techniki do konkretnych stanów. Oto 5, które pokrywają 90% codziennych sytuacji.

5 technik — kiedy której użyć

1

Oddech 4-7-8 (Dr. Weil) · DO SNU, PRZED ROZMOWĄ

Wdech nosem 4s, zatrzymanie 7s, wydech ustami 8s. 4 cykle. Długi wydech silnie aktywuje nerw błędny. Działa szybko — efekt w 60 sek.

2

Box breathing 4-4-4-4 · PRZED WYSTĄPIENIEM, W STRESIE

Wdech 4s, zatrzymanie 4s, wydech 4s, zatrzymanie 4s. 3 minuty. Technika używana przez Navy SEALs. Wyrównuje rytm serca, buduje fokus bez senności.

3

Fizjologiczny wzdech · ATAK PANIKI, SKOK ADRENALINY

Podwójny krótki wdech nosem (drugi dopycha powietrze), potem długi wydech ustami. 1–3 razy. Huberman: najszybsza znana metoda obniżenia pobudzenia w czasie rzeczywistym.

4

Koherencja sercowa 5-5 · BAZA DZIENNA

Wdech 5s, wydech 5s. 5 minut, 3 razy dziennie. Synchronizuje HRV (zmienność rytmu serca) — marker odporności psychicznej. Protokół profilaktyczny, nie awaryjny.

5**Oddech przeponowy · GDY CZUJESZ, NIE ODDYCHASZ PŁYTKO**

Ręka na brzuchu, ręka na klatce. Wdech — unosi się tylko dolna. 1 minuta. Przywraca „oddech dziecka” — sposób, w jaki wszyscy oddychaliśmy przed stresem.

Zasady, które zmieniają efekt

- **Zawsze nosem.** Wdech ustami = sygnał alarmowy dla mózgu.
- Wydech **dłuższy niż wdech** = wyhamowanie układu nerwowego.
- Wdech **dłuższy niż wydech** = pobudzenie (przydatne rano, nie wieczorem).
- Nie przesadzaj z hiperwentylacją — pierwszy znak (mrowienie palców) = pauza.
- Regularnie **bije intensywnie**. 3 min. codziennie > 30 min. raz w tygodniu.

„Nie ma „stanu spokoju”, który trzeba znaleźć. Jest oddech, który go produkuje.”

Kiedy oddech nie wystarczy

Jeśli atak paniki wraca mimo technik — problem leży w wzorcu podświadomym (lęk uogólniony, trauma, fobia). Oddech wtedy pomaga **przeżyć epizod**, ale nie zmienia przyczyny.

Hipnoterapia pracuje nad **rodzajem** — zwykle 3–6 sesji. Umów 15-min. darmowe rozmowy i sprawdź czy to dla Ciebie.

Protokół pomógł, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmowe konsultacje:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek