



Oddech



ODDECH - WPROWADZENIE

Oddech jest naszym nieodłącznym towarzyszem, pierwszą i podstawową potrzebą fizjologiczną. Zmienia się w zależności od naszego stanu emocjonalnego, fizjologicznego i psychologicznego. Jest nośnikiem emocji: przyspiesza, gdy jesteśmy zestresowani, zaniepokojeni lub podekscytowani, a zwalnia, gdy jesteśmy odprężeni. Kontrolowanie go w pełni nie jest możliwe, bo podobnie jak bicie serca, nie ustaje nawet wtedy, gdy śpimy lub jesteśmy nieprzytomni. Jednak zrozumienie naszego oddechu może przynieść nam zaskakujące korzyści.

Choć jest czynnością absolutnie podstawową, jest jednocześnie tak ważny i tak złożony, że doczekał się powstania licznych i różnorodnych technik mających na celu pełniejsze zrozumienie natury tego zjawiska. Nie powinno dziwić to, że wschodnie techniki medytacyjne bazują na oddechu. Od pranajamy przez tai-chi, aż po liczne sztuki walki – te z pozoru odległe dziedziny łączy wspólny mianownik w postaci dogłębnego zrozumienia tego, jak działa oddech. A głos? Cóż, głos bez oddechu w ogóle nie istnieje!

Sam oddech może służyć jako narzędzie do samoobserwacji i osobistego rozwoju. Przyglądając się własnemu oddechowi, możemy rozpoznać miejsca, które są napięte, oraz zrozumieć, w jaki sposób reagujemy na stres. Dlatego, jeśli używany jest świadomie, oddech może być potężnym narzędziem służącym relaksacji.

Jest także głównym napędem ekspresji wokalne, bo głos powstaje za sprawą powietrza przepływającego przez nasze struny głosowe. Siła głosu i łatwość jego użycia w znacznej mierze zależą od sposobu, w jaki oddychamy.

Dlaczego oddech jest istotny z punktu widzenia edukacji dorosłych?



Poznawanie własnego oddechu – zrozumienie jego natury i organizacji – jest doskonałym narzędziem pozwalającym lepiej zrozumieć siebie samego. Ma to szczególne znaczenie w kontekście budowania obecności nauczyciela. Oddech jest podstawą każdego działania. Sposób, w jaki oddychamy, przekłada się na nasze ruchy i postawę, sposób mówienia oraz to, jak radzimy sobie ze stresem. Oddech może stać się łatwo dostępnym narzędziem służącym zarówno do rozpoznania napięć powstających w ciele i głosie, jak również do ich rozluźniania.

Oddech wspiera przepływ i łatwość użycia głosu i ciała, pozwalając nam zachować spójność naszych działań. Uwolniony oddech to uwolniony głos i ciało.

Co warto mieć na uwadze, gdy myślimy o oddechu:

1. Łatwość: gdy zadamy sobie pytanie o łatwość oddechu, możemy udzielić odpowiedzi na kilku różnych poziomach. Na najbardziej podstawowym, łatwość jest niepodważalna i oczywista. Oddychanie jest pierwszą umiejętnością, jaką zdobywamy po narodzinach – i od tego czasu nie musimy poświęcać jej uwagi. Jednak na przeciwległym biegunie leży pytanie: czy jestem w stanie rozpoznać, jak mój oddech reaguje na stres i na ile jestem w stanie świadomie używać go do eliminowania napięć, jakie powstają w ciele.

2. Zgodność z głosem i ciałem: ciało jest złożoną strukturą wielu współzależnych elementów, a oddech jest jej podstawą. Dlatego warto zastanawiać się nad tym, czy jakość oddechu pomaga nam uzyskać takie jakości ekspresji ruchowej i wokalne, jakich chcemy. Świadomość tego, jak oddychamy, gwarantuje bardziej świadome użycie ciała w pozostałych aspektach.

Pytania do autoanalizy

Pytania, na które należy odpowiedzieć przed obejrzeniem wideo

Pytania otwarte

- Czy wiesz, jak oddychasz w codziennym życiu?
- Czy czujesz, że w codziennym życiu oddychasz inaczej niż wtedy, kiedy uczysz?

Pytania pozwalające dokonać oceny ilościowej

Odpowiedz, używając skali od 1 do 5, gdzie 1 to „w żadnym stopniu”, a 5 to „w wielkim stopniu”.

- W jakim stopniu jesteś świadoma / -y swojego oddechu?
- W jakim stopniu Twój oddech jest głęboki i regularny?
- W jakim stopniu potrafisz świadomie używać oddechu jako narzędzia w celu pozbycia się napięć w ciele?
- Do jakiego stopnia czujesz, że Twój oddech Ci przeszkadza?
- Do jakiego stopnia czujesz, że Twój oddech jest zgodny z tym, jak się ruszasz i jak mówisz?
- W jakim stopniu Twój oddech sprawia Ci przyjemność?

Po obejrzeniu wideo

Co udało Ci się zaobserwować, jeśli chodzi o oddech?

Czy jest coś, co chcesz zmienić w sposobie, w jaki oddychasz?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projekt został sfinansowany dzięki wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy jej autorów, a Komisja nie może odpowiadać za jakiegokolwiek użycie zawartych w niej informacji.