Oddech pudełkowy 4×4

Długość około 4 minut · Cykl 4-4-4-4 sekundy · Powtórzeń 6 cykli

Oddech po kwadracie: to, czego używają komandosi US Navy SEALs przed skokiem. Sama struktura „pudełka" uspokaja: cztery równe kroki, nic trudnego do zapamiętania. Zrób, gdy trzeba się zebrać w minutę.

JAK TO ROBIĆ

1. **Wdech nosem, 4 sek**
   Licz w myślach do czterech. Powietrze idzie w brzuch, nie w klatkę.
2. **Zatrzymanie, 4 sek**
   Nie zaciskaj gardła. Po prostu pauza, jakby zatrzymanie na wdechu.
3. **Wydech ustami, 4 sek**
   Cienkim strumieniem przez uchylone wargi, do końca.
4. **Zatrzymanie na pustych płucach, 4 sek**
   Najtrudniejsza część. Jeśli za trudno, skróć do 2-3 sek.

KIEDY STOSOWAĆ

- Przed zadaniem, przy którym trzeba się zebrać: rozmowa, wystąpienie, egzamin
- W momencie narastającego lęku, zanim dojdzie do szczytu
- Między sprawami, żeby zrzucić napięcie w minutę
- Jako codzienna krótka praktyka

> **Kiedy nie jest odpowiedni.** Zatrzymanie oddechu bywa trudne przy aktywnej astmie, POChP i przy panice z hiperwentylacją: poczucie braku powietrza może się nasilić. W takiej sytuacji odpuść zatrzymania i zostaw równy wolny oddech, wdech na cztery i wydech na cztery, a samą technikę omów z lekarzem.

Aliaksei Levashou, psychotraumatolog · levashou.pl