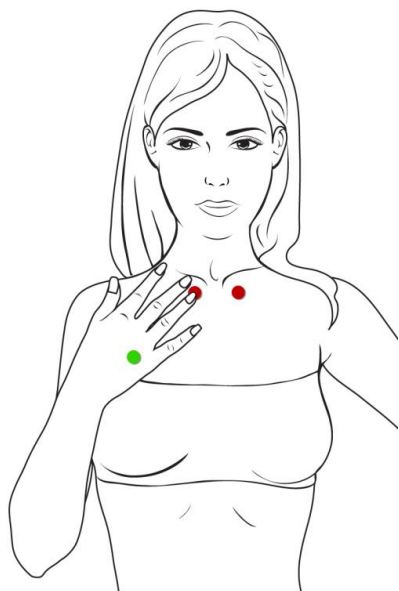


Oddychanie obojczykowe

Oddychanie obojczykowe, to ćwiczenie, w czasie którego w specyficzny sposób wykonujemy serię wdechów i wydechów i jednocześnie stymulujemy układ energetyczny. Opukując punkt gamy, pośrednio pobudzamy punkt obojczyka – stąd nazwa *oddychanie obojczykowe*.



Najkorzystniej jest, gdy wdech zrobisz przez nos a wydech przez usta. Jeśli oddychanie obojczykowe chcesz wykonać w celu uwolnienia się od konkretnego problemu, przed ćwiczeniem skoncentruj się na tym problemie, emocji lub doznaniu.

Nie ma znaczenia, czy zaczniesz od prawej ręki i prawego obojczyka, lewej ręki i lewego obojczyka, czy też lewej ręki i prawego obojczyka. Ważne jest, by wykonać ćwiczenie oddechowe i jednocześnie opukać punkt gamy w każdej z tych pozycji. Łatwiej zapamiętasz schemat tego ćwiczenia, gdy ustalimy, że zaczynamy od przyłożenia dwóch palców prawej ręki do punktu prawego obojczyka.

- 1) Usiądź wygodnie. Przyłóż dwa palce prawej ręki na punkt obojczyka z prawej strony ciała. Palcami drugiej ręki opukuj punkt gamy na prawej ręce i wykonaj ćwiczenie oddechowe:

1	Zrób pół swojego zwykłego wdechu	↑	zatrzymaj na około 7 opukań
2	Zrób wdech do końca	↑	zatrzymaj na około 7 opukań
3	Zrób pół wydechu	↓	zatrzymaj na około 7 opukań
4	Zrób wydech do końca	↓	zatrzymaj na około 7 opukań
5	Oddychaj normalnie	↕	przez około 7 opukań

- 2) Przenieś dwa palce prawej ręki na punkt obojczyka z lewej strony. Opukując punkt gamy ponownie wykonaj ćwiczenie oddechowe:

1	2	3	4	5
↑	↑	↓	↓	↕
pół wdechu	do pełna	pół wydechu	do końca	normalny oddech

- 3) Zegnij palce, którymi przed chwilą dotykałeś punktu obojczyka (kciuk daj do środka). Przyłóż kostki palców do punktu obojczyka z lewej strony ciała. Opukując punkt gamy zrób ćwiczenie oddechowe.
- 4) Przenieś kostki palców prawej dłoni na punkt obojczyka z prawej strony. Opukując punkt gamy ponownie zrób ćwiczenie oddechowe.

Wykonaj drugi cykl ćwiczeń oddechowych – powtórz czynności opisane w punktach od 1) do 4) dla drugiej ręki. Tym razem przyłóż dwa palce lewej dłoni do punktu obojczyka. Palcami prawej ręki opukuj punkt gamy na lewej ręce i zrób ćwiczenie oddechowe.

UWAGA. W trakcie wykonywania ćwiczeń oddechowych łokcie i ramiona unieś wyżej, żeby nie dotykały ciała. Zwróć uwagę na to, by ciała dotykały jedynie zakończenia palców lub kostki.

Po przeczytaniu powyższego opisu może ci się wydawać, że oddychanie obojczykowe jest trochę skomplikowane. Zwróć uwagę na to, że ćwiczenie składa się z dwóch części, a w czasie oddychania obojczykowego cały czas opukujemy punkt gamy. Zmienia się tylko ustawienie rąk.

CZĘŚĆ 1	CZĘŚĆ 2
Palce prawej ręki na prawym obojczyku	Palce lewej ręki na lewym obojczyku
Palce prawej ręki na lewym obojczyku	Palce lewej ręki na prawym obojczyku
Kostki prawej ręki na lewym obojczyku	Kostki lewej ręki na prawym obojczyku
Kostki prawej ręki na prawym obojczyku	Kostki lewej ręki na lewym obojczyku

Po kilkukrotnym powtórzeniu nie będziesz już musiała zastanawiać się nad tym, czy dobrze się opukujesz. Dzięki temu będziesz mogła skupić się na oddechu lub na problemie, z którym będziesz pracowała.

Jeśli się zdarzy, że pomimo długotrwałego stosowania podstawowej procedury EFT efekty będą słabe lub nie odczujesz żadnych efektów, to przyczyną może być silne zaburzenie w przepływie energii. Oddychanie obojczykowe pozwala oczyścić nawet głębokie blokady emocjonalne. Zastosowanie podstawowej procedury EFT bezpośrednio po oddychaniu obojczykowym pomoże ci osiągnąć spodziewane rezultaty.

W pracy nad trudniejszymi problemami, takimi jak uzależnienia, ataki paniki, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne Dr Roger Callahan zaleca wykonywać oddychanie obojczykowe trzy razy dziennie – niezależnie od standardowej procedury opukiwania, którą w takich przypadkach powinno się robić około 20 razy dziennie. A więc opukuj się i oddychaj dla zdrowia.