



Zapraszamy do skorzystania z naszego treningu oddechowego, który nie tylko dotlenia komórki, ale również uspokaja umysł i przywraca zdrowie. Nasza metoda opiera się na szeregu ćwiczeń oraz kontroli oddechu, które pozwalają zrozumieć różnicę pomiędzy oddechem normalnym, instynktownym używanym na co dzień, a poprawnym oddechem zgodnym z zasadami fizjologii i dostosowanym do warunków zdrowia.

Zmiana oddechu z nieprawidłowego, który często jest bezpośrednią przyczyną wielu chorób układu oddechowego, takich jak astma, na oddech poprzez kontrolę i zmniejszenie wentylacji, pozwala zauważyć znaczące zmiany w dotlenieniu tkanek i zwiększeniu żywotności już po kilku godzinach od zastosowania ćwiczeń.

Nasza metoda może i powinna być stosowana o każdej porze dnia, nawet podczas wykonywania codziennych czynności. Dla każdego działania znajdziemy najbardziej prawidłowy i skuteczny sposób, aby zastosować ją w praktyce.

Już od pierwszych godzin po zastosowaniu naszych ćwiczeń zaczniesz odczuwać korzyści jakie przynosi prawidłowy, anatomiczny oddech.

Część teoretyczna naszego treningu obejmuje:

- Mechanizm oddechowy
- Prawidłowe wzorce oddechowe
- Problemy wynikające z błędnych nawyków
- Kwasowość i zasadowość pH krwi
- Fizjologiczne podstawy metody redukcji oddechowej
- Postępowanie w przypadku astmy, bezdechu sennego, nieżyty nosa, stresu, chrapania

Część praktyczna naszego treningu obejmuje:

- Wyznaczanie pauzy kontrolnej
- Zapoznanie się z fundamentalnymi ćwiczeniami
- Nauka ćwiczeń oddechowych
- Praktyka ćwiczeń w parach

Oferujemy odzyskanie zdrowia, energii, koncentracji, rozluźnienia, dobrego snu, uważności, spokoju, łagodnego oddechu oraz radości z uprawiania sportu. Pozbądź się astmy, kataru, alergii, migren, bezdechu sennego, nadciśnienia, chrapania oraz stresu dzięki naszemu treningowi oddechowemu.

Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty i doświadczenia transformacji dzięki poprawie oddechu.

Maciej Szyszka  
502 222 312