

Terapia tlenowa [1]



Terapia tlenowa Glassa pomaga szybko się dotlenić, co ułatwia rozwiązywanie emocji i odzyskanie równowagi. Polega ona na kontrolowaniu i systematycznym pobieraniu tlenu i wydaleniu dwutlenku węgla. W tym celu należy wykonać następujące czynności:

- przez dwie sekundy wciągnąć powietrze przez usta
- myśleć o osobie lub sytuacji, która wywołuje nieprzyjemne emocje, zatrzymać powietrze w płucach przez trzy sekundy
- nadal myśleć o tej osobie lub sytuacji, usunąć ze swojego wnętrza wydychając z całej siły powietrze, aż do utraty tchu
- teraz wstrzymać oddech na dwie sekundy
- powtarzać wcześniejsze kroki tak długo, dopóki wspomniane zachowanie, słowa czy sytuacja wraz z wydechem nie zostaną usunięte z wnętrza.

Opracowanie Iwona Antczak /psycholog/.

Source URL: <https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2203>

Links:

[1] <https://zsociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2203>