



Oddech dla (s)pokoju

Świat przechodzi przez wiele przemian jednocześnie, aby sprostać potrzebom takiego rozwoju we wszystkich dziedzinach życia potrzebujemy potężnych narzędzi, które przyniosą lekkość i harmonię w czasach chaosu i wielkiej niepewności. Wielu ludzi na całym świecie poszukuje drogi do pokoju i jesteśmy zadowoleni, że Dzień Oddychania Świata oferuje bardzo konkretny i dostępny sposób.

Oddychajmy spokojem. 11-go kwietnia weź udział w celebracji dnia świadomego oddychania i mocy oddychania razem. Skorzystaj z tej chwili, gdy otrzymujesz tę wiadomość, by pomyśleć o tym, że świadome oddychanie to nasza naturalna medycyna i jednocząca moc, która jest dostępna dla każdego, niezależnie od rasy, religii, statusu społecznego czy liczby obserwujących na mediach społecznościowych.

Międzynarodowa Fundacja Oddechowa i jej globalna społeczność oddechowa chcieliby przypomnieć ludziom w każdym wieku raz w roku, o potężnej mocy, jaką jest świadome oddychanie i moc jednoczenia się we wspólnym oddechu. Od ćwierć wieku Międzynarodowa Fundacja Oddechowa (IBF) współpracuje z ekspertami oddechowymi, zbierając wiedzę na temat sztuki, nauki, historii i praktyk świadomego oddychania. Programy i działania IBF poprawiają życie i dobre samopoczucie ludzi w każdym miejscu na ziemi.

“Minuta O”

Zapraszamy do wspólnego świętowania Światowego Dnia Oddechu! Przypominamy, jak ważne jest świadome oddychanie dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Dlatego proponujemy minutę "O" - minutę świadomego oddychania z wydłużonym wydechem.

“Zróbmy przerwę w pracy, nauce i poświęćmy minutę na bycie z sobą i swoim oddechem” - do celebracji święta nakłania Igor Jankowski, Inny Rytm - “Podziel się z najbliższym otoczeniem informacją o Minucie “O”. Usiądź z wyprostowanymi plecami albo stań, jeśli możesz wyjdź na zewnątrz, lub przewietrz miejsce w którym jesteś. Jeśli chcesz zapamiętać tą chwilę na dłużej zrób zdjęcie, umieść je mediach społecznościowych używając hashtagu #minutao “. - dodaje Adam Lewartowski.

Zachęcamy do znalezienia spokojnego miejsca, zamknięcia oczu i skupienia się na swoim oddechu. Podczas "Minuty O" skoncentruj się na wydłużaniu wydechu. To pozwoli Ci uspokoić umysł, złagodzić stres i poprawić samopoczucie. Dołącz do nas i pozwól sobie na chwilę relaksu i refleksji. Razem możemy uczcić Światowy Dzień Oddechu i zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Metoda 6 wdechów. Należy wziąć przynajmniej **6 wdechów (na 4 sekundy) i wydechów (na 6 sekund)**. Trzeba postarać się by myśli skoncentrowane były na oddechu. W taki sposób można zrobić ogromną przysługę swojemu ciału i uspokoić swój układ nerwowy.

“W pełni dotleniony organizm zapewnia nam koncentrację, jasność umysłu, prawidłowe funkcjonowanie naszych organów i przede wszystkim dobrą kondycję. Proponowane przez nas 6 oddechów na minutę to optymalna forma oddychania pozwalająca nam zregenerować się i uspokoić, a także poprawić naszą wydajność oddechową.” - dodaje Igor Jankowski, Inny Rytm

Inny Rytm

Inny Rytm to organizacja, która zajmuje się reedukacją oddechową w społeczeństwie. Jest częścią IBF (International Breathwork Foundation). Poprzez organizację kursów, warsztatów i szkoleń dla osób prywatnych, firm i instytucji chce poszerzać wiedzę dot. teorii, praktyki i wpływu świadomego oddechu na zdrowie człowieka. M.in. wprowadza świadomy oddech do Polskiego systemu edukacji, realizując grant na innowację edukacyjną pt. Polska Szkoła Oddechu. Prowadzi też warsztaty oddechowe w Łodzi i okolicach. <https://innyrytm.pl/>

International Breathwork Foundation

Światowy Dzień Oddychania obchodzony jest od 2004 roku z inicjatywy International Breathing Foundation. Ta międzynarodowa sieć non-profit, od ćwierć wieku reprezentuje ekspertów w dziedzinie oddychania i współpracuje z nimi, gromadząc wiedzę na temat świadomego oddychania. IBF reprezentuje ponad 35 krajów na całym świecie i w 2016 r. uzyskał specjalny status konsultacyjny w ECOSOC (ONZ). <https://ibfbreathwork.org/>

Globalne Cele ONZ 2030

Ponieważ świadome oddychanie odgrywa kluczową rolę w zdrowiu i dobrym samopoczuciu, jedności, wysokiej jakości edukacji, równości, usamodzielnieniu oraz wewnętrznym i zewnętrznym pokoju. A ponieważ tlen jest niezbędny do życia i oddychania, Światowy Dzień Oddychania jest również zaproszeniem do zwiększenia świadomości na temat kluczowego znaczenia czystego powietrza, czystej wody oraz zdrowego środowiska i klimatu. Dowiedz się więcej: [Globalne Cele ONZ 2030](#)

Kontakt do organizatorów:

Igor Jankowski (+48 601 208 314) | Adam Lewartowski (+48 601 753 957)

kontakt@innerytm.pl | www.innerytm.pl