

## **JAK DYCHAT**

Ukážu Ti teď jednoduchou dechovou techniku, jak si léčit a harmonizovat tělo - pomáhá to hodně srdíčku, harmonizuje tělo a mozek, silně vitalizuje energii.

### **TRENINK DECHŮ**

Ale ještě než to ukážu naučím Tě pořádně dýchat. Máme 3 dechy, kdy dýcháme:

- do břicha
- do hrudníku
- do podklíčku (ramen)

Všechny tři dechy si vyzkoušej nejdříve. Dej si ruce na hrudník a nadechuj se jen do břicha několikrát (7x-10x). Pak si dej ruce na břicho a nadechuj se jen do hrudníku (7x-10x). Pak si dej ruce na břicho a hrudník a nadechuj se do podklíčků (7x-10x).

A teď si zkus nadechnout se kompletně spojením všech tří dechů - dýchej pomalu - do břicha, hrudníku, podklíčku. Pak vydechni z břicha, hrudníku a podklíčků.

Toto kompletní/spojené dýchání použijeme při našem dechovém cyklu.

## **JAK DÝCHAT**

Technika dýchání spočívá v tom, že se nadechneš do všech oblastí, na polovinu času nádechu zadržíš dech, pak vydechuješ stejně dlouho jako ses nadechovala nakonec po výdechu na polovinu času výdechu zase zadržíš dech.

Takže máš pak dechové cykly:

2-1-2-1 (2 sekundy nádech, sekunda zadržet, 2 sekundy výdech, 1 zadržet).

Začni postupně a zkus se dostat na 8-4-8-4. Během pár týdnů bys to měla bez problémů zvládnout, když tomu budeš každý den věnovat chvilku několikrát během dne. Začni kolem 10 cyklu a pak si tu dobu prodlužuj. Vnímej reakci těla a nepřemáhej se. Neboj se od dýchání odpočinout.

Pokud Tě to moc nabudí, tak to pak necvič před spánkem ať se vyspíš 😊

Cykly a jejich účinky:

====

2-1-2-1 dočasná úleva srdci, zlepšuje tonus

4-2-4-2 dobré pro rekonvalescenci třeba právě po operaci srdce - krátkodobý účinek

6-3-6-3 harmonizuje emoce a jejich vykyvy, vitalizuje pranicou silou

8-4-8-4 omlazuje a leci celé tělo - nejlepší dýchání k posílení a omlazení těla - posiluje tělo, kostru, svaly, krev

Pokračuje to po 2 vterinách až do 16-8-16-8 - tomu se říká sidha rytmus (mistrovský dech).