



4 minutový dechový reset

dechová cvičení pro
každý den

Restartdechেম.cz



Hluboké

4 minutový dechový reset

břišní dýchání

1

Posad'te se nebo si
lehněte do
pohodlné polohy.

2

Pomalu se
nadechněte nosem
a nechte břicho
rozšířit.

4

Opakujte po dobu
4 minut

3

Úplně vydechněte ústy a
stáhněte břišní svaly.

Dech moře

1.

Sedněte si

Pohodlně se
posadíte a
zhluboka se
nadechněte
nosem.

2.

Vydechněte

Slyšitelně
vydechněte a
vytvořte jemný
zvuk „moře“.

3.

Opakujte

Opakujte 4
minuty

4 minutový
dechový
reset

1

Sedněte si s rovnými zády.

2

Nadechněte se nosem a počítejte do 4.

3

Zadržte dech a počítejte do 7.

4

Vydechněte ústy a počítejte do 8.

5

Opakujte po dobu 4 sekund

8
7
4

TECHNIKA

Restartdechem.cz



Počítání dechu



1

Pohodlně se posad'te se zavřenýma očima.

2

Přirozeně se nadechujte a vydechujte a počítejte každý nádech.

3

Pokud se vaše mysl zatoulá, začněte počítat znovu.

4

Opakujte 4 minuty



Včelí dýchání

1

Pohodlně se
posadte a
zavřete oči.

2

Zhluboka se
nadechněte
nosem.

3

Vydechujte a
přitom vydávejte
bzučivý zvuk jako
včela.

4

Opakujte 4
minuty.

**4 minutový
dechový
reset**



Ranní energije

1. Stand or sit up straight.
2. Inhale quickly through your nose.
3. Exhale forcefully through your mouth.
4. Repeat for 1 minute.



4 MINUTOVÝ DECHOVÝ RESET

Čistící dech

1

Pohodlně se posadte a zavřete oči.

2

Zhluboka se nadechněte a představte si, jak vám plíce plní čerstvý, čistý vzduch.

3

Vydechněte a uvolněte veškerou zatuchlou nebo negativní energii.

4

Opakujte po dobu 4 minut



Všímavý dech



- 1 Posad'te se do pohodlné polohy se zavřenýma očima.
- 2 Soustřed'te se na svůj dech a nesnažte se ho ovládat.
- 3 Všimete si každého nádechu a výdechu bez posuzování.
- 4 Opakujte 4 minuty



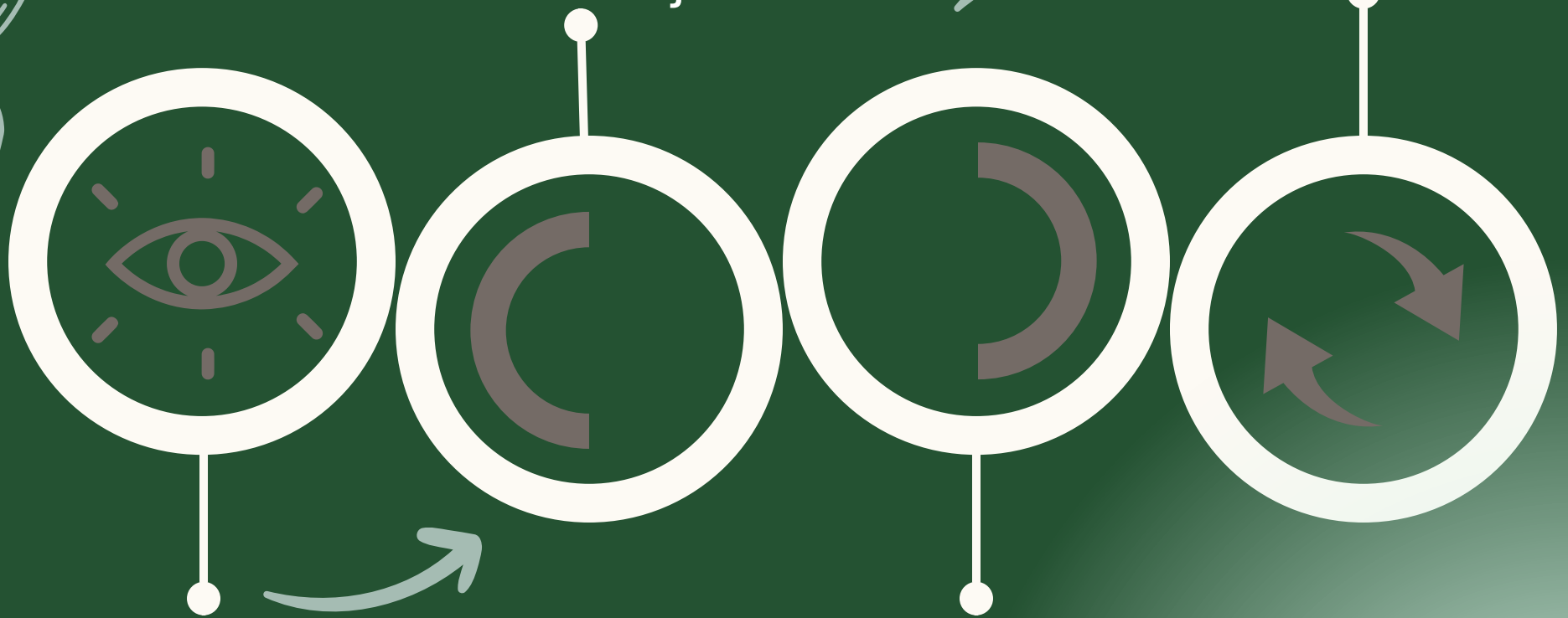
Dýchání do kruhu

4 minutový dechový reset



“Nakreslete” nosem
polovinu kruhu a
přitom se jím
nadechujte

Opakujte 4 minuty



Pohodlně se
posadte a
představte si kruh

Vydechněte
stejným
způsobem –
dokreslete
zbývající kruh

Vzdychavý dech

1

Pohodlně se posaďte se zavřenýma očima.

2

Zhluboka se nadechněte nosem.

3

Krátce zadržte a pak se slyšitelným povzdechem vydechněte.

4

Opakujte 4 minuty

1

Pohodlně se posaďte
s rukama na srdci.

2

Nadechněte se do
svého srdečního
centra, vydechněte
ze srdce.

4 minutový dechový reset

Dech zaměřený na
srdce

3

S každým
nádechem se
soustředte na
lásku a soucit.

4

Opakujte 4 minuty

1.

Pohodlně se posad'te
nebo postavte.

Dýchání se sevřenými rty

Restartdechem.cz

2.

Nadechněte
se nosem na
dvě doby

4.

Opakujte 4
minuty

3.

Sevřete rty a pomalu
vydechujte po dobu čtyř
dob.

Skenování těla



1.

Lehněte si do pohodlné polohy.

2.

Nadechněte se a nasměřujte dech na určitou část těla.

4.

Projděte takto celé tělo a opakujte po dobu 4 minut.

3.

Vydechněte a uvolněte napětí v této oblasti.

Vědomé pozorování

4 minutový dechový reset

1 Pohodlně se posaďte se zavřenýma očima.

2 Pozorujte svůj dech, aniž byste ho měnili.

3 Všimněte si, jak se vám zvedá a klesá hrudník, a vnímejte každý nádech.

4 Opakujte 4 minuty



4 minutový dechový reset

Uvolnění hrudníku a ramen



1.

Sedněte si
pohodlně s
rovnými zády.

3.

Vydechněte a
uvolněte napětí v
hrudníku a ramenou.

2.

Nadechněte se a
zvedněte ramena k
uším.

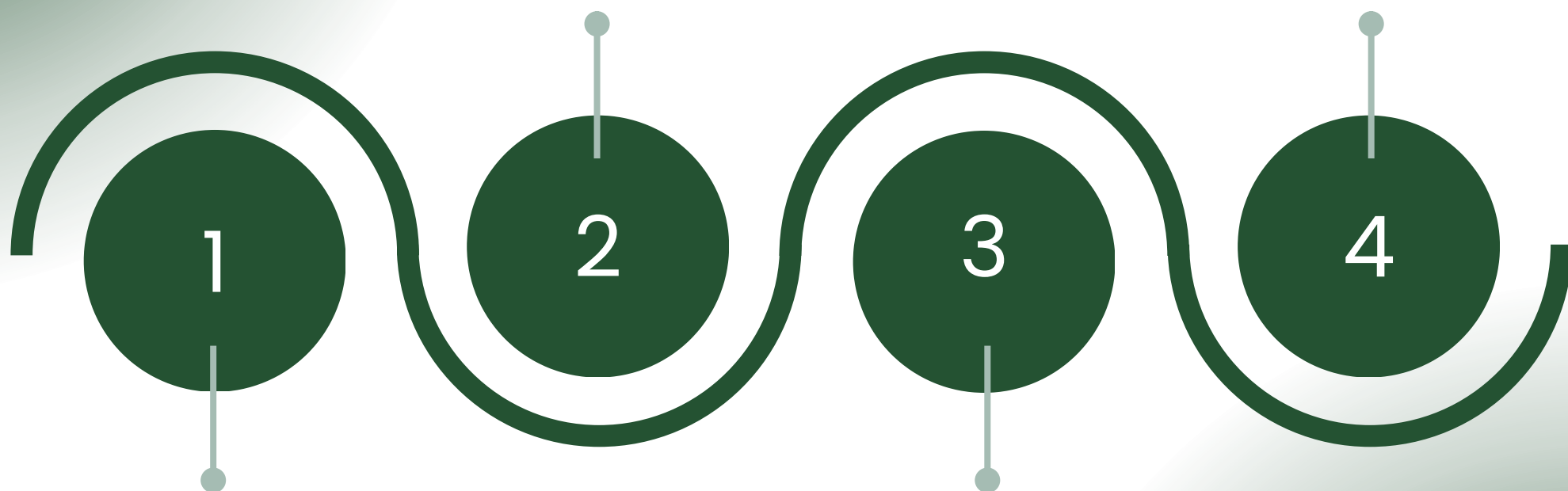
4.

Opakujte 4 minuty

Bambusový dech

Nadechněte se a
zvedněte paže nad hlavu
jako rostoucí bambus.

Opakujte 4 minuty



Postavte se s
nohama na šířku
ramen.

S výdechem
spusťte paže, jako
byste se ohýbali ve
větru.