

STUDIO ŠHODWE

RESTARTDECHEM.CZ

MAREK SCHULZ

Dech pod kontrolou

8 základních dechových technik, které musíte znát



www.restartdechem.cz



1 minuta vědomého dýchání

Posad'te se do pohodlné polohy.

Pomalu a zhluboka se 10 krát nadechněte. Zkuste se na 5 sekund nadechnout, na 2 sekundy zadržet dech a na 5 sekund vydechnout.

Soustřed'te se na pomalý výdech, dokud se plíce zcela nevyprázdní, a pak je opět zcela naplňte. Všimějte si pocitu, jak se plíce vyprazdňují.

Všimněte si pocitu, jak se znovu naplňují. Nyní věnujte pozornost tomu, jak se váš hrudní koš zvedá a klesá. Nakonec si všimějte jemného zvedání a klesání ramen při nádechu a výdechu.





Řízené dýchání

Cvičte v bezpečném a klidném prostředí. Dýchejte nosem po dobu 4 sekund. Zadržte dech na 2 sekundy. Vydechněte nosem po dobu 6 sekund, poté udělejte mírnou pauzu a opakujte po dobu 10 až 20 nádechů. Tento postup cvičte pravidelně. Až si techniku kontrolovaného dýchání osvojíte, můžete ji využít kdykoli, když zaznamenáte příznaky úzkosti.





Střídavé dýchání nosními dírkami

Začněte vsedě a levou dlaň si opřete o nohu. Nyní si položte palec na pravou nosní dírku a zhluboka se nadechněte opačnou nosní dírkou. Nyní si položte prst na druhou nosní dírku. Na vteřinu se zastavte a pak palec zvedněte. Nyní vydechněte. Ještě vteřinu vydržte a pak se nadechněte pravou nosní dírkou. Nyní položte palec zpět a zvedněte druhý prst. Nyní vydechněte. Cyklus opakujte ještě desetkrát.





Dýchání s pěti prsty

Sedněte si pohodlně s rovnými zády.

Roztáhněte dlaň jedné ruky. Nyní ukazováčkem druhé ruky pomalu obkreslujte prsty a přitom dýchejte.

Obkreslete jednu stranu palce směrem nahoru a s nádechem počítejte do 3. Nyní s výdechem obkreslete druhou stranu palce a počítejte do 3. Opakujte pro všech pět prstů.





5-3-3 dýchání

Začněte 5 hlubokými nádechy. Soustředte se na co největší naplnění plic, nadechujte se nosem a vydechujte ústy. Nyní se 3x rychle nadechněte a vydechněte. Nadechněte se nosem a vydechněte ústy. Nakonec se 3x nadechněte a vydechněte co nejhlasitěji. Opět nádech nosem a výdech ústy. Celý cyklus opakujte ještě 2-3krát.





4-7-8 dýchání

Začněte úplným výdechem ústy, při kterém vydáváte „šumivý“ zvuk.

Nyní zavřete ústa a klidně se nadechněte nosem, až napočítáte do čtyř. Zadržte dech a počítejte do sedmi. Vydechněte ústy a opět vydejte zvuk „šumění“, počítejte do osmi. Postup opakujte ještě třikrát.





Povzbuzující dechy

Je to skvělé cvičení, díky kterému se budete cítit energičtější a bdělejší.

Několikrát se zhluboka a pomalu nadechněte, abyste se uzemnili.

Nyní se nadechněte 4 krátkými prudkými nádechy nosem dozadu.

Poté jedním dlouhým pomalým nádechem ústy vydechněte. Tento postup opakujte 5krát.



Zadržte dech 1, 2, 3, 4

Dýchání v trojúhelníku

Po dobu 4 sekund se nadechujte a přitom obkreslujte jednu stranu trojúhelníku. Nyní zadržte dech na 4 vteřiny při obkreslování druhé strany trojúhelníku. Nakonec se na 4 sekundy nadechněte a přitom obkreslete poslední stranu trojúhelníku. Opakujte 5-10krát.