

Nakopávač číslo 4



Co z toho budete mít

- Díky této technice dokážete být aktivní kdykoliv a podle své potřeby.

Kolikrát ho udělat

- Tenhle cvik udělejte 3krát.
- Maximálně ale 7krát a nepřekračujte prosím tento počet.

Zkušenosti

- Cvik jde dělat skoro všude a kdykoliv.
- Jak říká můj muž: "Dostal jsem tím něco do sebe navíc, jako kdyby tam byla energie navíc, cítím uvolněné tělo".
- Ano, je to tak! Vždyť dech je život.
- Prozradím vám radu k nádechu na 15, aby vám to šlo snadněji. Zkuste si hned na začátku toho nádechu představit, že se nadechujete od konečků prstů na nohou postupně do celého těla. Už jen tahle vizuální představa vám pomůže rozprostřít vzduch na potřebnou dobu.



Jak ho udělat



- Nadechněte se 15 vteřin.
- Zadržte dech na 10 vteřin.
- Vydechujte 5 vteřin.

Nenechte se odradit, nádech na patnáct je těžší, po desítce můžete mít pocit, že vám prasknou plíce. Netrapte se tím. Ze začátku se to takhle děje.



Zádrž na deset jste věřím přežili bez zmodrání obličejů :-)) a šla v pohodě udělat. Pokud ne, je to v pořádku.

U výdechu se stává, že zbývá zase moc vzduchu v plicích (tak ho jen všechnen na tu desátou dobu vydechněte) a zkuste si s cvikem hrát podle svých možností.



Po pár opakováních zjistíte, že si nádech, zádrž a výdech můžete sami snadno regulovat.

