

Zklidňovač číslo 1



Co z toho budete mít

- Zpomalí se otáčky vaší rozjeté mysli z turbo-denní rychlosti na pohodičku.
- Líp budete reagovat a celkově fungovat.
- Tělu zajistíte rovnováhu (i lepší váhu).
- Ucítíte pocit klidu, spokojenosti a vyrovnanosti.

Kolikrát ho udělat

- Jednoduše na něm ležte 2-5 minut v klidu.

Zkušenosti

- Zklidní se moje tělo i mysl a je rázem po jakékoliv bouři.
- Rozprostře se ve mě pocit klidu, štěstí.
- Líp se mi dýchá a je mi příjemněji v mém těle.
- Mužova zkušenost: "Je mi fajn, cítím se jak znovuzrozený. Dýchám levou nosní dírkou, jsem takovej uvolněnej, vláčnej."



Jak ho udělat

1. Pohodlně se položte na záda nebo posadíte (lepší je to vleže). Pokud si sednete, je třeba mít za sebou vyšší zádovou nebo hlavovou opěrku (jde to i na kancelářské židli, v autě..). Hlava musí být celou svou váhou opřená pohodlně o klidový bod, nesmí vám klouzat dolů na krk.) Pokud si lehnete, můžete si pohodlně pokrčit nohy v kolenou a klidně si vypodložit bedra tak, jak to máte rádi.



2. Koulistu si dejte pod hlavu, kde končí vlasy. Kdo nemá vlasy, tak přesně pod uši. Zavřete si oči, uvolněte si tělo, na nic nemyslete. Zůstaňte pohodlně ležet na klidovém bodě a dýchejte si.

3. Při každém nádechu i výdechu si odmyslete špičku nosu. Jako kdybyste ji neměli. Váš nádech bude okamžitě kvalitnější, svobodnější a plnější.



4. Pak se pomalu posadíte a uvědomte si, jak vám je na těle i na duchu.

