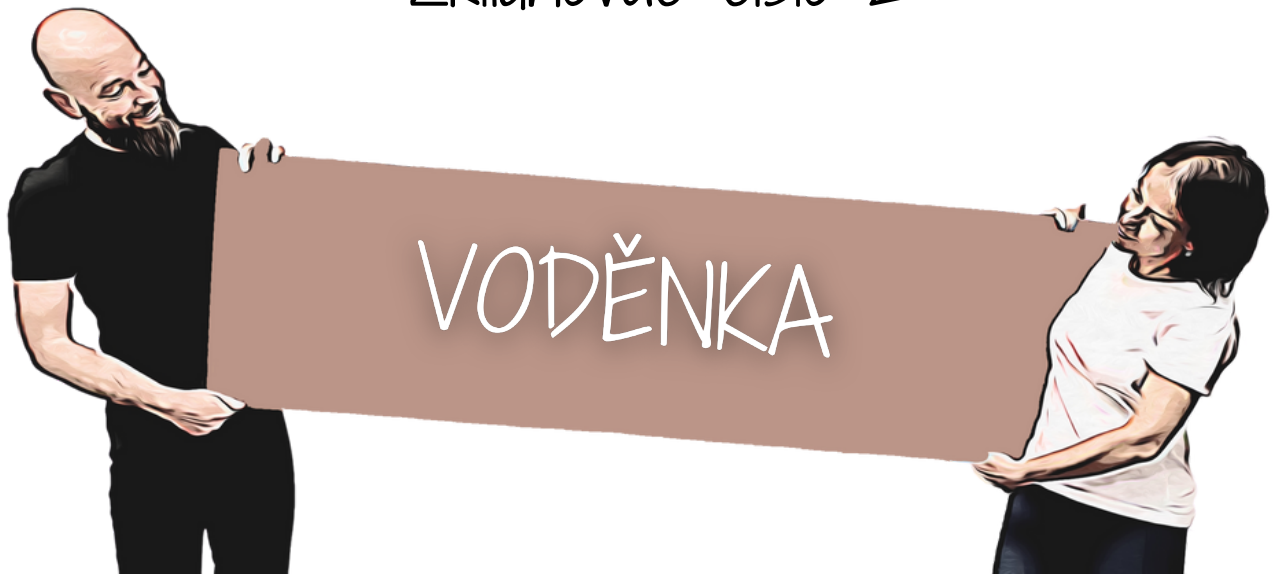


Zklidňovač číslo 2



Co z toho budete mít

- Pouhým zadržováním dechu si zajistíte v těle rovnováhu.
- Zlepšíte výměnu plyných látek v plicích a žaludku.
- Budete dýchat jako za mlada.
- Okamžitě zpomalí vaši rozjetost. Zklidní tělo a mysl.

Kolikrát ho udělat

- Ideálně 3krát.
- Nedělejte víc jak 7krát.

Zkušenosti

- Z mého muže (rozbouřené divoké vody) se rázem stává klidná řeka.
- Najednou ví, jak má řešit obtížné situace (vidí jejich řešení), je pro mě v tu chvíli úžasný, přitažlivý proud a opora.
- Jeho tělo se vždy napřímí a vyzařuje klid. Má větší chuť vtipkovat (to mám moc ráda).
- Oba dva jsme v lepší náladě, pohodě a klidu.
- Vnímám větší pohybovou rovnováhu těla a více si uvědomuju těžiště svého těla. Jako kdybych stála nohama pevně na zemi.
- Schválně si zkuste cvik udělat za chůze, vůbec to nejde. Musíte si k tomu sednout.



Jak ho udělat



1. Cvik jde dělat skoro všude a kdykoliv.
Pohodlně se usalašte (můžete vsedě,
ve stoje, vleže na zádech).



2. Palce si dejte do dlaní a ruce položte
na stehna. lidně si zavřete oči.



3. Nadechujte se po dobu 5 vteřin.
Zadržte dech na 10 vteřin.
Vydechujte během 15 vteřin.

