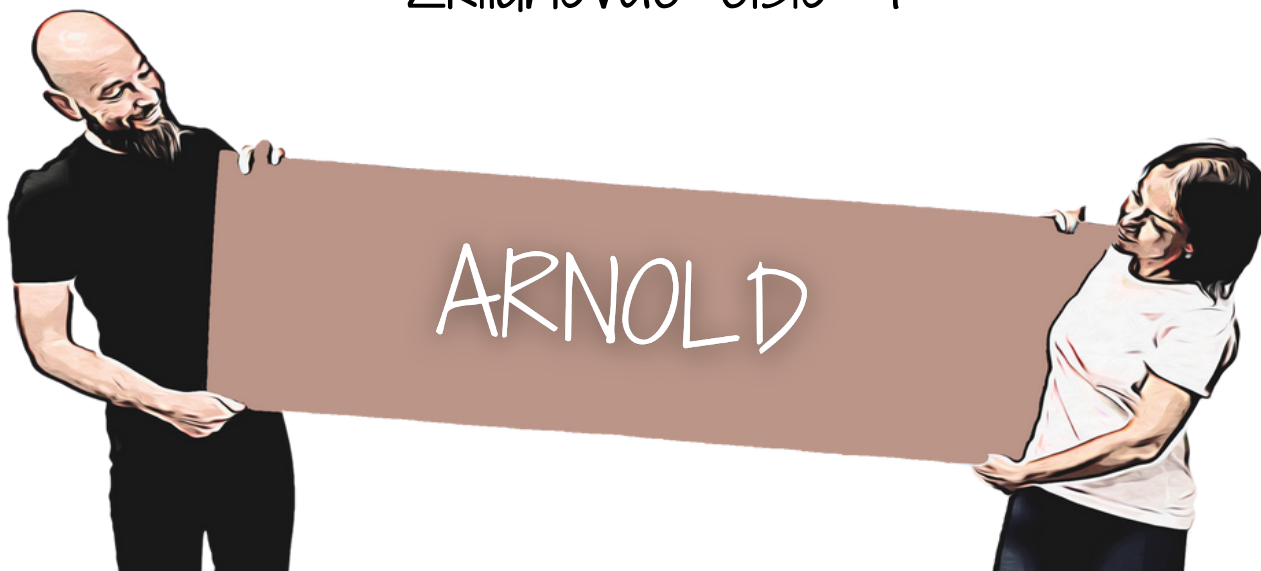


Zklidňovač číslo 7



Co z toho budete mít

- Podpoříte hluboké dýchání. Lépe se pak vylučují opotřebené plyny z vašeho těla (prostě jako dobrý katalyzátor v autě).
- Zajistíte kompletní výměnu plyných látek v plicích a žaludku.
- Okysličíte a oživíte vaše tělo.
- Posílíte svalstvo (hlavně svaly břicha a hrudníku).
- Zvětšuje hrudník.
- Zlepšíte okysličení mozku a tím pomáháte odstraňovat negativní myšlenky.
- Podpoříte uzdravování a odstraníte duševní únavu.



Kolikrát ho udělat

- Začnete na třech opakováních a postupně přidávejte.
- Maximální počet je 12krát.
- **TĚHULKY POZOR!!!** Vy ho prosím necvičte!! Po porodu ho můžete bezpečně použít.

Zkušenosti

- Mám pocit znovuzrození a omládnutí aspoň o 50 let.
- Nemám potřebu nic řešit. Cítím ten úžasný stav, kdy jste teď a tady bez myšlenek.
- Úžasně mi to promasíruje břicho.
- Líp vidím (i to co nemám).

Jak ho udělat



1. Můžete ho dělat vsedě, vleže, vestoje.

Pohodlně se posaďte, ruce si položte na stehna a palce si dejte do pěstí. Provádějte ho pomalu a v klidu.



2. Pořádně a zhluboka se nadechněte. Představte si, že jste balónek plný vzduchu a musíte se úplně vyfouknout, proto si pomalu vydechněte a stáhněte břišní svaly.



3. Nadechujte se a přitom rozpínejte co nejvíc hrudník a plíce (prostě udělejte hrudník Arnolda Schwarzeneggera).



4. Pak na chvíli zadržte dech (tím se znehybní vzduch v plicích) a přitom stáhněte hrudník a přesuňte vzduch do břicha a spodní části plic.



5. Zase na chvíli zadržte vzduch. Potom vtahujte břicho dovnitř a nechte volně unikat vzduch ven pusou. A znova s nádechem opakujte cvik.

