

Dechová cvičení pro KP do 10 s

CVIČENÍ	ZJEDNODUŠENÝ POSTUP	DÉLKA PROVÁDĚNÍ	POZNÁMKY	DÝCHÁNKY
1. Ohmování – humming	Jemný nádech nosem a při jemném výdechu nosem ohmuješ. Vše opakuješ.	3x10 min při zohlednění KP	Pro všechny úrovně KP. Doporučeno při potížích s technikami Calma a Ocean breath.	Dýchánky 25
2. Opakování vícero malých zádrží	Jemný nádech a výdech nosem - zádrž na 5 s, jemný nádech nosem a volně dýcháš 10 s. Vše opakuješ.	2,5 min, ideálně 4 min.	Klíčové cvičení pro astmatiky a osoby s nízkou KP.	Dýchánky 5
3. Klidové cvičení	Pomalou, jemně a klidně dýchej nosem po dobu 1–2 minut. Normálně vydechni nosem, zadrž dech tak dlouho, jak je to příjemné, bez nepohodlí. Při nutkání se nadechnout se nadechneš jemně nosem. Jemně dýchej nosem 30 s, pak opakuješ zádrž.	5-10 min	Alternativa k cvičení "Opakování vícero malých zádrží".	