

Dechová cvičení pro KP do 20 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
2A. Redukované lehké dýchání – Technika pírká	Sleduješ svůj dech, dej si prst pod nosní dírky, pomalu se nadechni nosem a pomalu, jemně a relaxovaně vydechuj nosem. Zpomal dech tak, abys prakticky necítil, jak vdechuješ nebo vydechuješ vzduch nosními dírkami. Chloupky v nose se nehýbou. Vše ale tak, abys nezačal/a hyperventilovat.	4 min. (3-5x denně)	Neovlivňuj dýchací svaly a nezabraňuj dýchání. Nestahuj žaludek, abys redukoval/a své dýchání. Tvůj objem dýchání by měl být menší, než když jsi se cvičením začal/a.	
2B. Redukované lehké dýchání – 1 nosní dírka	Postup stejný jako 2A, jen střídám nosní dírky.	4 min 1.dírka a 4 minuty 2. dírka, (3-5x denně)	Alternativa ke cvičení 2A.	
3. Klidové cvičení	Pomalu, 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 zadrž.	5-10 min		