

Dechová cvičení pro KP nad 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 pířka	Sleduješ svůj dech, dej si prst pod nosní dířky, pomalu se nadechneš nosem a pomalu, jemně a relaxovaně vydechuješ nosem. Zpomal dech tak, abys prakticky necítil, jak vdechuješ nebo vydechuješ vzduch nosními dířkami. Chloupky v nose se nehýbou. Sniž dechový objem i rychlost o cca 20-30 %.	4 min. (3-5x denně)	Neovlivňuj dýchací svaly a nezastraňuj 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 dířka	Postup stejný jako 2A, jen střídám nosní dířky.	4 min 1.dířka a 4 minuty 2. dířka, (3-5x denně)	Alternativa ke cvičení 2A.	
3. Dýchání do dlaní – Hands cupping face	Krátce se nadechneš nosem. Rukama si zakryješ oblast okolo nosu a vdechneš nosem jen cca 1 cm vzduchu. Poté opět nadechneš nosem 1 cm. Dýchej jen tolik vzduchu, abys naplnil nosní dířky, a nic víc. Je to skoro, jako byste téměř vůbec nedýchali. Nádech i výdech je nepatrný.	2-4 min max.	Vytváříš snesitelný hlad po vzduchu, je to pocit jako bys byl lehce přidušený/á. Pokud cítíš kontrakce ve vašich dýchacích svalech nebo pokud začneš pociťovat napětí, pak je hlad po vzduchu příliš silný. Když k tomu dojde, odpočiň si na 15 sekund a začni znovu.	