

Dechové pyramidy – zahřívání

- cvičení pro **KP 10 - 20 s** včetně

Normálně se nadechněte a vydechněte nosem. Sevřete nos prsty, aby zadržely dech. Zadržte dech na 5 sekund. 5,4,3,2,1 Pust'te nos a dýchej normálně (nosem) po dobu 10 sekund.

To už známe z cvičení pro KP do 10s z 2. Workshopu, změna je v pozvolném nárůstu obtížnosti a návratové části:

5/6/7/8/7/6/5s zádrže dechu a mezi nimi 10s prostor na jemné dýchání

Úprava pro účely propojení flexibilní reaktivity RSA, HRV a kadenčních mechanismů pro KP od 10 do 20s.

8s
7s 7s
6s 6s
5s 5s

Dechová pyramida - zahřívání

- cvičení pro **KP 10 - 20 s** včetně

- Začněme zadržením dechu na 5 sekund, a pokračujeme 10 sekund normální dýchání.
- Udělejte normální nádech a výdech nosem. Sevřete nos prsty a zadržte dech na 5 sekund. 5,4,3,2,1.
- Uvolněte sevření a dýchejte 10 sekund nosem. Prostě dýchejte normálně 10 sekund.
- Znovu udělejte normální nádech a výdech nosem. Chytněte nos prsty a zadržte dech na 6s. 6,5,4,3,2,1.
- Po uvolnění dýchejte nosem. Dýchejte 10 sekund normálně. Nijak dýchání neměňte. Prostě dýchejte normálně.
- A znovu, Udělejte normální nádech a výdech. A zadržte na 7s: 7,6,5,4,3,2,1.
- Po uvolnění dýchejte nosem. Dýchejte normálně 10 sekund. Zatímco zadržujete dech, v nosní dutině se hromadí oxid dusnatý. A zadržte na 8s: 8,7,6,5,4,3,2,1
- A stejným způsobem návrat přes 7s, pak 6s a 5 sekund.

Při tomto cvičení byste měli cítit max jemný stres. Pokud je potřeba vzduchu příliš silná, zadržte dech jen na nižší množství sekund.

Opakování celé pyramidy: 2x-3x za sebou 1-2x denně