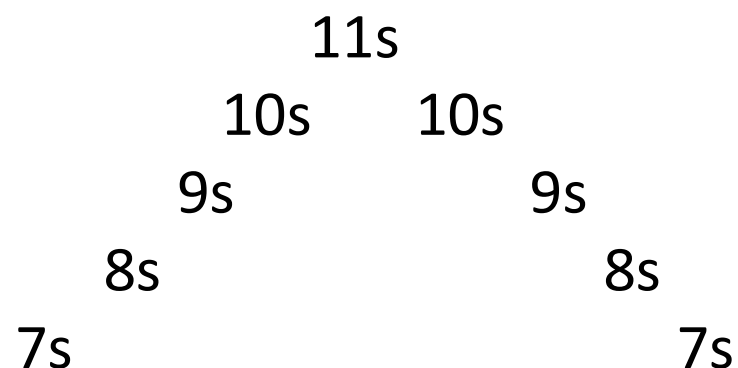


Dechová pyramida

- cvičení pro **KP nad 20 s**

7/8/9/10/11/10/9/8/7s zadržte dechu a mezi nimi 10s prostor na jemné dýchání.

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



Dechová pyramida

- cvičení pro **KP nad 20 s**

- Začneme zadržením dechu na 5 sekund, a pokračujeme 10 sekund normální dýchání.
- Udělejte normální nádech a výdech nosem. Sevřete nos prsty a zadržte dech na 7 sekund. 7,6,5,4,3,2,1.
- 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 8s. 8,7,6,5,4,3,2,1.
- Po uvolnění dýchejte nosem. Dýchejte 10 sekund normálně. Nijak dýchání neměňte. Prostě dýchejte normálně.
- A znovu, Udělejte normální nádech a výdech. A zadržte na 9s: 9,8,7,6,5,4,3,2,1. a stejně 10 a 11s – vrchol – jeho úprava je možná dle postupného navyšování KP
- A stejným způsobem návrat přes 10s, 9s, 8s, 7s.

Při tomto cvičení byste měli cítit středně silný stres. Pokud je potřeba vzduchu příliš silná, zadržte dech jen na nižší množství sekund, pokud je slabá sekundy navyšte dle možností.

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