

ÚROVEŇ KP			CVIČENÍ	ZJEDNODUŠENÝ POSTUP	DÉLKA PROVÁDĚNÍ	ČETNOST	POZNÁMKY	ALTERNATIVA (tzn. dělám to NEBO to, ne dohromady)
do 10 s včetně	11 - 20 s včetně	nad 20 s						
1	2	3	Měření KP	Dýcháš běžným způsobem nosem, po výdechu zadržíš dech pouze do prvního signálu bránice: polknutí nebo poskočení v břišní dutině nebo prvním hladu po vzduchu. Nejedná se o maximální zádrž!		1x týdně	Měření na lačno, v sedě po probuzení, po dvou deci vlažné vody kvůli hydrataci. Jde jen o to, aby bylo jasné, zda tvé tělo bude moci POSTUPNĚ jít do hlubších technik dýchání, nebo setrvá v učení se těmi jemnějšími.	
1	2	3	OHMOVÁNÍ – humming	Jemný nádech nosem a při jemném výdechu nosem ohmuješ. Vše opakuješ.	3x10 min při zohlednění KP	dle uvážení	Doporučeno při potížích s technikami Calma a Ocean breath.	
1			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.	5-6x denně	Klíčové cvičení pro astmatiky a osoby s nízkou KP.	KLIDOVÉ CVIČENÍ
1			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	3-5x denně		OPAKOVÁNÍ VÍCERO MALÝCH ZÁDRŽÍ
1	2	3	Dechová fúze CALMA			dle uvážení, ale nedělat z toho závislost a vždy v jemném provedení	Vždy je důležitý poměr dob nikoli sekundy (1 doba nádech na 1,5 doby výdechu např. 4/6, 3/5). Vždy je nutné brát v potaz KP Nikdy nesmí být nádech vysokoobjemový.	
1	2	3	Dechová fúze DELTA			dle uvážení, ale nedělat z toho závislost a vždy v jemném provedení	Vždy je důležitý poměr dob nikoli sekundy (1 doba nádech na 1,5 doby výdechu např. 4/6, 3/5). Vždy je nutné brát v potaz KP Nikdy nesmí být nádech vysokoobjemový.	
1			KROKOVÁ TECHNIKA 3/4	Stojíš rovně, jemně dýcháš nosem a vycházíš do své běžné chůze. Po chvíli po výdechu nosem ucpi prsty noční dírkou a v bezdeší udělej 4 kroky. Pak pouštíš nos a uděláš 3 jemné nádechy a výdechy nosem. Po třetím výdechu opakuješ kroky v bezdeší.	opakuješ 4-10 min.	3x denně	Technika se provádí pouze na rovině nebo jemně z kopce. Nikdy ne do kopce! Pokud máš KP do 10 s, tuto techniku buď zatím vynechej, nebo prováděj velmi pozvolna a s malými zádržemi např. jen na 4 kroky, tedy pak je to systém 3/4	
1	2		PŘÍPRAVA NA SIMULACI VYSOKOHORSKÉHO TRÉNINKU	Stojíš rovně, dýcháš jemně nosem. Malý nádech a výdech nosem, chytíš prsty nos a jdeš 10-15 kroků. Zastavíš, pusťš prsty z nosu a jemně dýcháš nosem 30-60 s. Poté opět po výdechu zadržíš dech a jdeš v bezdeší 10-15 kroků, pak opět dýcháš a odpočíváš 30-60s.	opakuješ 5x	3x denně	Vhodné pro jedince ve stresu, s astmatem, náchylné k panickým atakům. Vhodné pro všechny s výjimkou vážných zdravotních problémů a těhotných žen.	
1	2	3	Dechová technika NOOST	provedení viz trénink	opakuješ 5x	1x denně, při infektu 2x denně		
1	2	3	KROKODÝLÍ DÝCHÁNÍ	Ležíš na břišku, ruce pod hlavou, dech přenášíš do oblasti beder	2-3 minuty	ráno než vstanu z postele 1x denně		
1	2		CHŮZE SE ZÁDRŽEMI - 5-10 KROKŮ	Vydechni nosem. Sevři nos prsty, abys zadržel/a dech, a se zadrženým dechem jdi 5-10 kroků. Zastav se. Nadechni se nosem a odpočívej asi 30 sekund v klidu.	opakuješ 4 min. (cca 10 opakování)	3-5x denně	Velmi vhodné pro osoby i s těžkým astmatem, CHOPN, panickou poruchou a nepřiměřenou dušností, nízkým KP a úzkostí.	CHŮZE SE ZAVŘENÝMI ÚSTY - ZPOMALOVÁNÍ DECHU